

**LAURY ALBERTO TRAMONTINA JUNIOR**

**ADESÃO À ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Mestre Júlio César C. de Souza

**CURITIBA  
2003**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço único e exclusivamente a Deus.

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE GRÁFICOS</b> .....	v
<b>RESUMO</b> .....	vi
<b>1.0 INTRODUÇÃO</b> .....	01
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	01
1.2.OBJETIVOS.....	02
<b>2.0 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	04
2.1 A SOCIEDADE E O CORPO.....	04
2.2 A POSSIBILIDADE DA ACADEMIA PARA UMA METAMORFOSE DO CORPO.....	05
2.3 MOTIVAÇÃO.....	09
2.3.1 Motivação e atividade física.....	12
2.4 OBESIDADE.....	15
2.4.1 Obesidade e atividade física.....	18
<b>3.0 METODOLOGIA</b> .....	20
3.1 SUJEITOS.....	20
3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	20
3.3 PLANEJAMENTO DA PESQUISA.....	20
<b>4.0 RESULTADOS</b> .....	21
<b>5.0 DISCUSSÃO</b> .....	28
<b>6.0 CONCLUSÕES</b> .....	30
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	31



## LISTA DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1:</b> Resposta à questão 01 – Qual foi o principal motivo pelo qual você aderiu em atividade física em academia?.....	21
<b>GRÁFICO 2:</b> Resposta à questão 02 – Ao procurar uma academia para se matricular e ao se informar a respeito da atividade física orientada souber que esta não é feita por profissionais de Educação Física, qual é a sua atitude?.....	22
<b>GRÁFICO 3:</b> Resposta à questão 03 – Quanto a importância da presença supervisionada do instrutor de sua academia nos momentos em que você se exercita:.....	22
<b>GRÁFICO 4:</b> Resposta à questão 04 – Após a regulamentação da profissão de Educador Físico datada do ano de 1998, você avalia que em termos gerais o nível das academias de Curitiba:.....	23
<b>GRÁFICO 5:</b> Resposta à questão 05 – Você considera importante a preocupação de sua academia em implantar novos métodos de exercícios ou novos programas de exercícios.....	24
<b>GRÁFICO 6:</b> Resposta à questão 06 – Atualmente, pode-se dividir as metodologias de aula em tradicionais como a musculação e a ginástica aeróbica ou modernas como o body combat e o spinning, avaliando aspectos como eficácia e entretenimento você optou por:.....	25
<b>GRÁFICO 7:</b> Resposta à questão 07 – A infra-estrutura e instalações de sua academia como aparelhagem, espaço para refeições, banheiro, boutique:.....	25
<b>GRÁFICO 8:</b> Resposta à questão 08 – O custo da mensalidade, foi um fator decisivo ao procurar uma academia para se exercitar?.....	26
<b>GRÁFICO 9:</b> Gráfico das respostas mais assinaladas.....	27

## RESUMO

Os motivos que tem impulsionado as pessoas a aderir as atividades físicas em academia, são os mais variados. Dentre eles pode-se citar a busca de um ideal de estética corporal, razão principal totalizando 68% dos entrevistados, seguidos de manutenção dos níveis de saúde, 23%, aconselhamento médico, 6%, entre outros como socialização e o próprio desafio de se tornar adepto de um programa de exercícios. Novidades em metodologias de aula não param de surgir na tentativa de atrair novos alunos. Ainda assim métodos tradicionais, como a musculação estão muito em voga devido a sua eficácia comprovada, tendo 60% da preferência dos entrevistados. Abrangendo um público amplamente heterogêneo independente de classificação por faixa etária sexo ou condição social, é fato que esta verdadeira onda fitness só pode contribuir para o bem-estar comum a todos.

Palavras-chave: academia, adesão, exercícios, corpo e motivo.

## 1.0 INTRODUÇÃO

### 1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

A prática de atividades físicas em ambientes fechados, falando mais especificamente em academias, vem ganhando cada vez mais adeptos caracterizando um verdadeiro fenômeno social, que vem ganhando maiores proporções dentro do contexto da Educação Física. Indubitavelmente, os meios de comunicação, principalmente da mídia televisionada, têm sido grande divulgadora das novidades que permeiam o universo das academias, o que também contribuiu para que atualmente este seja um negócio altamente rentável.

Dentro dessa perspectiva a diversidade de aparelhos e roupas apropriadas para a atividade física tem sido pontos positivos no atrativo de novos alunos. Biomecanicamente projetados, os aparelhos atendem melhores as necessidades anatômicas do indivíduo, gerando uma sensação de maior segurança e estabilidade na execução dos exercícios, o que certamente influenciará na eficácia do seu programa de exercícios. No que diz respeito às vestimentas, a onda fitness tem ditado novos parâmetros para o visual mais confortável e modernizado, afinal o bem-estar social, como em qualquer outro espaço público, também está presente nas academias.

Os avanços em novas áreas de interesse, acompanhado de novos métodos para se ministrar uma aula, tem sido determinantes para a adesão da atividade física em academias, bem como para aspectos relacionados com a permanência do praticante. Na atualidade os embasamentos metodológicos aliados à dinâmica das aulas ministradas para grupos, tornaram as formas em se exercitar mais empolgantes e divertidas, descaracterizando a imagem de tortura e sofrimento daqueles que procura saúde e estética corporal. Como exemplo de grande sucesso dessas novas formas de trabalhos, pode-se citar os programas de condicionamento físico sistematizados Body Systems, que além de entreter os alunos em todos os momentos da aula pode ser aplicado às diferentes faixas etárias dentro de uma mesma sessão de exercícios. Não

obstante, os tradicionais programas de condicionamento físico continuam atraindo novos adeptos como os praticantes das modalidades de musculação e step.

Analisando a relação direta professor-aluno, um contingente significativo de pessoas tem optado por exclusividade. Para tanto, o personal training vem suprir esta necessidade. O fato de poder ter e exigir uma supervisão mais acirrada do profissional contratado, além de poder contar com todo o espaço físico de uma academia e os recursos nela existentes, são fatores motivacionais suficientes para se iniciar uma série de exercícios.

Como resultado do exposto, independente de classe social ou idade, as preocupações com saúde e qualidade de vida, são valores mais questionados hoje em dia do que em qualquer época do passado. O estilo de vida presente que está cercado de altos índices de stresse principalmente em grandes centros urbanos que, em verdade, podem desencadear uma série de enfermidades, atrelados a atenuantes como tabagismo, hipertensão arterial e sedentarismo, é uma questão de consideração e preocupação mundial. Sendo assim, tenho como objetivo em minha monografia de graduação fornecer subsídios suficientes dos principais interesses que motivam as pessoas a aderir as práticas físicas em academias, para que estes sirvam de apontamentos a donos, bem como profissionais da área, na tentativa de atrair novos alunos às suas academias, tendo como diretriz para estas informações, identificar porque as pessoas estão se tornando adeptas às práticas físicas em academias.

## 1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Verificar se os métodos atuais de aula ministrados pelos professores, afetam a procura e escolha das práticas físicas em academias.

1.2.2 Quanto a recursos humanos, investigar qual o grau de importância estimado ao profissional de Educação Física, e se este quesito é decisivo na adesão ao exercício físico.



1.2.3 Com relação à estrutura e organização, investigar se aspectos como aparelhagem ou mensalidades cobradas, podem ter influência na procura pela atividade física bem como aderir à mesma.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 A SOCIEDADE E O CORPO

Inúmeras transformações ocorrem em meio à sociedade de acordo com a evolução ou involução das formas de se pensar e agir, tendo em vista o acontecimento de fatos que de alguma forma, segundo sua relevância marcam a história. “A visão de corpo na sociedade muda de acordo com os interesses desta, e novos valores são introduzidos no meio social na tentativa de determinar padrões de comportamento dos indivíduos e do próprio corpo”. (GRANDO, 1996, p.25). No atual sistema em que vivemos, o modo de produção capitalista, onde palavras como ações, lucros, rentabilidade ditam as leis de mercado, transformações ou mesmo mutações ocorrem a todo momento e infelizmente isto fica mais evidente e palpável para o conhecimento de poucos, em detrimento do interesse de muitos. Diferentemente dos artesãos que se valiam do próprio corpo como instrumento para realização do seu trabalho, bem como o produto do seu trabalho, nos dias atuais, as máquinas o fazem, o homem utiliza seu corpo para lidar com tal maquinário, tornando através dos tempos o homem como extensão do seu trabalho e não o trabalho extensão do homem, como antigamente. O corpo de acordo com os tempos em que vivemos deve ser racionalizado do ponto de vista de gasto de energia e útil sob uma ótica da funcionalidade. Sem dúvida trata-se de uma época em que a definição de corpo como objeto se encaixa perfeitamente e por consequência englobando todos os fatores que nos fazem seres humanos, o homem-objeto. “Nessa perspectiva o corpo humano salvo raras exceções, é tratado pura e simplesmente como um objeto e em nada se diferencia de uma máquina qualquer, um carro ou na melhor das hipóteses um computador mais sofisticado” (MEDINA, 1997, p.39). Talvez isto seja pelo fato de que, quando fazemos algo pelas nossas próprias mãos isto seja mais valorizado, seja pelo esforço empregado ou pela atenção despendida para tal feito, contrastando com a idéia do artificial que um mesmo produto transmite quando for confeccionado por uma máquina.

Inegável é o progresso que a maquinização trouxe aos meios de produção no sentido de maior rapidez e até mesmo a precisão que o próprio olho e mão humanos. As vantagens que uma máquina pode oferecer sobre o corpo humano são também inúmeras sob o ponto de vista capitalista. Em detrimento, o corpo passa a ser descartável, se não for adestrado e funcional na relação com a utilidade das máquinas. E sendo substituível, pode ser esquecido, tornando-se obsoleto. Medina, cita este paralelo entre progresso e corpo em um de seus livros quando menciona “O corpo esquecido é um corpo doente. Precisamos, portanto, buscar os elementos reflexivos que auxiliam na interpretação e decodificação dos signos sociais que estão constantemente sendo impregnados no nosso corpo”. (MEDINA, 2000, p.19). Fica evidentes que, contrastando os benefícios trazidos pela evolução do homem no seu progresso das formas de trabalho, as desvantagens ao corpo são incontestáveis e acompanham esta evolução num sentido inversamente proporcional.

Esta demonstração do corpo como objeto, um utensílio a mais que possuímos pode não parecer um assunto de maior relevância, contudo não se pode esquecer que é o bem mais precioso que alguém pode ter, se analisarmos por exemplo quando um membro é amputado. É sabido que o corpo humano é altamente adaptável, tendo como exemplo transplantes de órgãos ou mesmo implante de membros. Em contraponto, partindo do pressuposto de um corpo saudável tudo aquilo que é feito para reparar um dano causado nunca ficará num mesmo nível de igualdade ao que antes concebido. Sob este prisma, qual é o real objetivo, de se trabalhar exaustivamente em busca de melhores salários, se é a própria saúde que está em pauta? Ou ainda, contrariando o enfoque do trabalho, qual é o conceito de diversão de alguém que se utiliza de altas dosagens de drogas para obtenção do prazer máximo, se novamente é a saúde do corpo que está em questão?

## 2.2 A POSSIBILIDADE DA ACADEMIA PARA UMA METAMORFOSE DO CORPO

O corpo é uma forma de nos correspondermos, nos relacionarmos com o mundo em que vivemos. As formas que o corpo assume passam a ser as formas de comunicação, a estética que ele assume, um canal de expressão. As academias de ginástica como um espaço reconhecido para as metamorfoses do corpo, passam a ser locais onde pessoas procuram exercitar-se por um espaço de tempo, na intenção de atingir um ideal de cultura corporal. “Não é necessário muito estudo e observação para constatar os diferentes motivos que levam as pessoas a procurar uma academia para se exercitar. Inúmeras são as causas mas não é preciso nenhum IBOPE ou DATA-FOLHA para verificarmos que a estética, a busca para um corpo mais bonito ainda é o carro chefe”. (VARGAS, 1999, p.76)

Na busca por corpos muscularmente mais bem dotados, isto é, hipertrofiados, encontra-se um grande percentual da classe masculina, principalmente os mais jovens, desperdiçando boa parte das horas de seus dias nos aparelhos de musculação, á saber literalmente desperdiçando, pelo fato de que cientificamente comprovado, sessões de musculação devem ser curtas e com alta intensidade. Sem dúvida, a causa para a busca desse ideal de corpo, está principalmente na mídia, a maneira como ela expõem este tipo de produto, com certeza é altamente rentável. Para tanto a inspiração vem principalmente do body building, termo inglês que em português pode ser traduzido como *fisioculturismo*. O grande e maior problema é que após um tempo de pura malhação o praticante percebe que jamais chegará sequer perto daqueles que são fisioculturistas. Inicialmente isto se deve ao fato de que fisioculturistas são profissionais do corpo e se dedicam para tanto na maioria das ocasiões de suas vidas, se não forem quase todas, eles são obrigados a se esquivar de prazeres da vida como: um bom churrasco ou saídas à noite regradas a ambientes com bebidas alcoólicas e cigarro. Sem contar uma disciplina que precede preciosas horas de sono e alimentação extremamente balanceada. E num segundo plano o mais cruel talvez, o potencial genético que o indivíduo tem em adquirir o seu nível máximo de massa muscular o qual vai determinar um limite geneticamente dito segundo seus padrões biologicamente pré-concebidos. Após o praticante se aperceber que apenas exercitando-se pautado em sua rotina de exercícios não será possível o sonho tornar-se

realidade, entram em cena os suplementos alimentares. Não esquecendo que estes mesmos suplementos, trazem em seus rótulos propagandas no mínimo, mas no mínimo mesmo enganosas. Tendo gasto um bom dinheiro, e outras exaustivas horas nas máquinas de musculação, mesmo assim, se ainda o objetivo for o mesmo com uma certa dose de coragem e estupidez como último dos recursos os esteróides anabólicos são utilizados. Coragem principalmente pelo fato de que por serem ilegais, os esteróides podem ter procedência duvidosa quanto a sua origem e fabricação, e estupidez por se tratar de uma droga que traz malefícios à saúde se não a curto prazo com certeza a longo. Para evidenciar uma despreocupação generalista sobre o uso a longo prazo das bombas, termo utilizado no interior das academias para se referir aos esteróides anabólicos, uma pesquisa realizada em uma universidade americana quantificou apenas a variação dos níveis de lipoproteínas e colesterol durante mais de cinco anos de estudo, isto é, mais de cinco anos de uso de hormônios anabólicos esteróides para cálculos de resultados para uma única pesquisa. (SILVA,2001). Este tipo de pesquisa deflagra um ponto de reflexão de um alto grau de seriedade e uma boa dose de preocupação, já que ao menos a ciência deveria se preocupar com os demais riscos de vida presentes nesse estudo uma vez que seu relatório apenas se direcionou para uma abordagem das duas variantes já mencionadas. Colocando a própria saúde em jogo o aluno de musculação acaba caindo em uma cadeia de vícios já que os ganhos proporcionados pelos esteróides anabólicos são temporários. Algumas doenças que evidenciam os riscos de vida proporcionados pelo uso desses hormônios são a trombose em artérias coronárias, infarto do miocárdio, tumores, dentre outras tantas enfermidades, sem mencionar o prejuízo em outros sistemas orgânicos importantes como o endócrino cardiovascular imunológico hematológico entre outros (SILVA,2001). Sendo assim, as transformações ocorridas no corpo passam a ser eminentemente perigosas e pouco saudáveis quando pensamos nos benefícios que a atividade física em academia deve proporcionar. Sem mencionar a questão da atividade física como uma prática que deve ser prazerosa, contrariando tudo o que foi mencionado anteriormente, que evidencia uma forma de escravidão do corpo.

Para os padrões femininos, curiosamente os valores são totalmente opostos. Ditados principalmente por requisitos de moda e beleza atualmente tão exaltados, confrontam-se corpos extremamente esqueléticos apresentando valores severamente baixos para percentuais de gordura tanto quanto para massa muscular. Esta verdadeira indústria da beleza, exhibe modelos em seus corpos que vendem imagem de saúde, que em verdade escondem estratégias que vai muito além da atividade física em academia para tal. Dados de uma pesquisa realizada nos Estados Unidos apontam um número de 2 milhões de cirurgias plásticas direcionadas, apenas para a região dos seios, sem mencionar outras estatísticas relevantes sobre os demais tipos de intervenções cirúrgicas. Esta mesma pesquisa também relatava dados quando das décadas de 1940, 50, 60, 70 até os anos 80 os concursos de beleza apontaram uma diminuição da ordem de 2,5 centímetros para a região dos quadris, afirmando a generalização da estética da magreza. (SILVA, 2001). Mais uma vez, principalmente o público feminino mais jovem é alvo desta ilusão do corpo perfeito. Buscando sempre os exercícios que promovam a queima de gordura a fim de modelar o corpo como aquele que foi tido como exemplo, retirado de uma revista, geralmente acompanhado de um apelo comercial, horas infindáveis são gastas nas academias, principalmente nas aulas de condicionamento aeróbico ou então em sessões de esteira ergométrica e bicicleta. Estas altas doses de exercícios são também relacionadas com uma baixa ingestão de alimentos, o que ocasiona em casos acompanhados de fortes náuseas e tonturas e não raros casos de desmaio, por insuficiência de nutrientes. Sabendo que a atividade física lhes proporcionará tal objetivo porém em um espaço de tempo bem maior que o esperado, muitas jovens alimentando o sonho do corpo idêntico ao da modelo da revista, acabam por tornar-se bulêmicas e anoréxicas.

Outrossim povoam as academias de ginástica um grupo não tão seletivo assim de pessoas que procuram a atividade física para trabalhar seus corpos no sentido de se manter dentro dos padrões estéticos regidos pela sociedade atual. Sob uma perspectiva mais saudável, esses praticantes têm como objetivos ganhar uns quilogramas a mais por intermédio do ganho de massa muscular, principalmente procurando os exercícios anaeróbicos, diga-se a clássica musculação, ou a perda desses mesmos quilogramas

que não chegam a caracterizar um quadro de obesidade, sendo mais procurados os exercícios aeróbicos. Esta faixa dos alunos das academias de ginástica são os que geralmente incorporam a atividade física como um dos componentes de sua vida, e que por consequência são o público mais fixo das academias. Isto se deve a realidade que seus objetivos na construção do corpo almejado que são bem mais simples em contrapartida aos modelos supracitados. Não se torna tão sofrível frequentar academia, e em resposta ao treinamento, ganhos de valências físicas, como força, flexibilidade e condição cardio-respiratória, a prática física acaba sendo algo prazeroso. Um momento do dia para se relaxar, principalmente a mente, movimentando os músculos do corpo.

## 2.3 MOTIVAÇÃO

Dentre as mais diferentes fontes de pesquisa bibliográficas que abordam o tema da motivação para diversas atividades físicas, incluindo as práticas físicas no interior das academias de ginástica, é notório que inúmeros são os motivos que impulsionam as pessoas a aderir à atividade física, bem como, a continuar se exercitando.

A definição encontrada no dicionário da língua portuguesa Michaelis (1998 p.1437) sobre a palavra motivação esta descrita como espécie de energia psicológica ou tensão que põem em movimento o organismo humano, determinando um dado comportamento.

Apropriando de mais uma definição deste dicionário, a palavra motivo foi designada como princípio ou origem de alguma coisa. Causa, razão. Fator de impulsão e direção do comportamento animal e humano.

Tendo referenciais palavras como comportamento, ação, estímulo, processo, objetivo entre outras, diversos autores explicaram a motivação humana e suas variantes de acordo com seu entendimento.

Rodrigues (1991) afirma que um dos principais fatores que interferem no comportamento indubitavelmente é a motivação, que influi com muita propriedade em muitos os tipos de comportamento, permitindo maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com: aprendizagem, desenvolvimento,

atenção. A motivação para Rodrigues está diretamente associada ao comportamento, isto é, tem uma relação causal direta entre o pensar e o agir, e ainda tendo incidência em atividades ou mesmo situações referidas à atenção e ao desempenho.

Machado (1995) diz que o ponto de partida para o entendimento e o controle do comportamento humano é o conhecimento da motivação, e que para esse controle seja suficientemente capaz é de total importância à consideração da intensidade dos diferentes motivos. Em determinadas ocasiões os motivos adquirem maior grau de importância a outros, o que direciona a pessoa para certos objetivos, portanto direcionando o comportamento humano. Isto pode ser facilmente evidenciado quando se analisa atividade física e as estações do ano. Todos os anos, uma gama de indivíduos procura as academias de ginástica a fim de exercitar os músculos objetivando colocar o corpo em forma. Invariavelmente a maioria tem como principal estímulo à entrada de épocas mais quente, a primavera e o verão, ou ainda as almeçadas férias de final de ano. A solicitação por atividades de predominância aeróbica aumenta consideravelmente, tendo em vista a consequência da queima de gordura que a mesma é capaz de promover. Dietas nutricionais hipocalóricas também servem de subsídios para se alcançar à estética desejada. Passadas as épocas regidas pelo calor e menos roupa o que acarreta em uma maior exposição do corpo, a grande maioria das pessoas acabam por abandonar a prática física, retornando a uma rotina de vida menos saudável, isto é, uma qualidade de vida num patamar inferior.

Certos motivos têm uma maior intensidade em diferentes indivíduos, e isto depende de inúmeros fatores como a personalidade inerente a cada um, assim como, pessoas distintas podem realizar uma mesma atividade física impulsionados por motivos distintos e de intensidade distintos.

A motivação pode ser entendida como um conceito abstrato, e por isso de difícil mensuração sendo observável pelo comportamento, dele resultante e mensurável por artifícios imperfeitos (Howe 1986 p.23). Sendo assim a motivação tende a incitar a pessoa a efetuar uma série de condutas, agir de acordo com um comportamento específico por um período de tempo.



As formas com as quais irão agir, se comportar em uma situação, depende muito das condições do momento. Os motivos são acima de tudo, valores altamente generalizados para as situações individuais que se fundamentam na forma da conservação da existência, acordando com algumas condições vitais. Uma grande parte dos motivos são aprendidos em meio ao ambiente em que se vive, e que todos os indivíduos possuem um sistema de motivos básicos para cada situação fundamental, com seus devidos estímulos que podem ser a agressão, necessidade de ajuda ou desejo de poder.

A diferença é que a expressão e orientação que se estabelece em cada caso dependerá das particularidades do desenvolvimento que são próprios de seus motivos (Alderman 1984)

Este mesmo autor define a motivação como expectativas, provisões aprendidas com um fim específico gerando reações de ordem geral, podendo ser tanto positivas quanto negativas. Neste sentido, a busca pelo prazer é incessante enquanto que a dor deve ser evitada. A intensidade com que estas duas variantes se manifestam nas pessoas é altamente subjetiva por isso, difíceis de serem mensuradas.

Seguindo este raciocínio, incontáveis casos tornam se dificultosos ao profissional de educação física diagnosticar o quadro de expectativas do aluno ou cliente, durante o desenvolvimento de um trabalho físico na tentativa de minimizar o risco de frustrações, tal qual aumentar as chances dos níveis de sucesso. Uma das formas de se mensurar o nível de aprendizagem é observando a frequência do comportamento da pessoa. (Alderman 1984)

Segundo Fortier (1987) motivação é a condição interior do indivíduo, emoção que desperta o interesse ou a inclinação para algo. Assim sendo toda a atitude tem um objetivo final que segue uma conduta, na qual são necessários esforços para que a finalidade seja cumprida. Em contraponto a teoria de Pfrommneto o autor Tomaz (1983) afirma que não existem motivos próprios para cada situação, esses motivos são situações básicas individuais, ou seja, o indivíduo toma uma determinada atitude ou outra dependendo da tarefa e do meio ambiente inserido.

Para os autores Janek e Cratty (1990) o motivo é definido como um fator interno do indivíduo, integra e dá direcionamento ao comportamento. Apesar de não poder ser observável por meio direto, explica, em partes o próprio comportamento da pessoa. O motivo então se distingue do pensamento e de outros processos em que envolvem cognição, pelo fato de estarem na maioria das vezes, a margem das atividades humanas. A motivação então, é um processo constituído de três fases principais, sendo elas em primeiro lugar a deflagração do comportamento, orientação geral da atividade que impulsiona a pressupor os propósitos e os objetivos a serem atingidos.

Segundo Maslow (1976), a motivação do ser humano provem das necessidades, sendo estas fontes de características das deficiências que sofremos ao longo da vida. Este pensamento é calcado na concepção humanística onde o homem é compreendido de acordo com a sua existencialidade e no seu tempo. O comportamento humano é produto de uma interação do meio interno-externo sendo que o homem em linhas gerais nasce, cresce, vive, envelhece e morre. O modelo de sua teoria é representado em forma de pirâmide ou uma escada, onde em ordem crescente as necessidades fisiológicas, segurança, afetivo-sociais, estima e auto-realização são metas que todo ser humano tenta alcançar.

Levando em consideração a natureza da motivação, isto é, a origem dela segundo a inclinação individual, Fortier (1985) definiu a motivação intrínseca como a atividade para si mesmo, ausente de interesse, serve para uma satisfação pessoal ou simplesmente o prazer alcançado em se exercitar. Pode ser expressa como o simples hábito em se praticar um esporte sem maiores pretensões, como exemplo, aquelas pessoas possuem uma rotina de exercícios sem fins específicos de emagrecimento ou melhoria da performance atlética. Em contraste define-se a motivação extrínseca como o produto de um interesse do comportamento motivado, como se utilizar o exercício físico como meio de promoção da saúde ou melhoria da aptidão física.

### 2.3.1 Motivação e atividade física

Inúmeros são os benefícios que a atividade física oferta para quem se torna adepto de um programa de exercícios, seja esta prática de qualquer natureza, salvo que

os exercícios devem ser prescritos e orientados por profissionais capacitados. As melhoras para as pessoas que praticam a atividade física regular não se restringem apenas aos ganhos físicos como redução das taxas de gordura corporal, aumento da captação de oxigênio pelas células ou redução da pressão arterial, contudo traz benefícios psicológicos como uma melhoria no bem estar geral, redução dos níveis de ansiedade, incluindo melhoria na qualidade do sono do indivíduo.

Listando algumas das vantagens que o exercício físico insere na qualidade de vida relacionada à saúde do praticante, ditas no parágrafo anterior, por si só estas razões deveriam ser motivadoras o suficiente para alguém se tornar adepto assim como ser um contínuo praticante de algum tipo de pratica física.

No entanto, o ser humano, dada à complexidade de todos os mecanismos que regem nossas formas de pensar e tomar atitudes, envolve uma série de outros fatores que também irão limitar o rendimento na atividade física como a adesão à mesma.

Segundo Joseph (1983, p.89) os seguintes fatores devem ser considerados:

- 1- Psicológicos: tais como motivação, nível de aspiração, êxito, fracasso, frustração, emoção, medo, stress etc;
- 2- Físicos: envolvem força, constituição corporal, resistência, saúde e outras valências físicas;
- 3- Ambientais: clima, relevo, altitude etc;
- 4- Psicossomáticos: digestão, respiração, excitações, lesões nas articulações, trauma decorrentes de contusões diversas.

Os motivos pelos quais uma pessoa se interessa em começar a se exercitar são os mais variados. Com o tempo esta motivação pode sofrer baixa podendo acarretar em uma prática inadequada, possivelmente causada pela falta de atenção direcionada àquele momento específico. (Chambers 1991)

Ressalta que o grau de motivação se manifesta de maneira diferenciada em pessoas magras e gordas. Pessoas magras e bem condicionadas tem maior atividade física que indivíduos obesos.

Para isto estabelecem algumas estratégias que poderão ser adotadas pelo professor de educação física para atrair a atenção dos alunos e também mantê-los motivado para que se mantenha uma rotina de exercícios.

- 1- Comunicação clara e objetiva dos praticantes;
- 2- Aconselha aos iniciantes a procurarem companheiros ou uma academia para dar maior entusiasmo;
- 3- Idéias para que se combine um horário com seu companheiro a fim de realizarem juntos os exercícios;
- 4- Análise dos motivos para iniciar os exercícios seja estética, saúde, contato social, desafio;
- 5- Definir exercícios apropriados e caso desanimar identificar os problemas estabelecendo alternativas;
- 6- Concentração para melhor desempenho.

Atividades que envolvem a necessidade de mais de uma pessoa dependem de um canal de comunicação eficaz. Para que uma empresa seja bem sucedida é necessário que os funcionários se entendam naquilo que estão fazendo, no desempenho das tarefas atribuídas já que o trabalho coletivo depende da cooperação.

Do mesmo modo funciona a dinâmica de uma aula de educação física seja ela no âmbito escolar, treinamento desportivo ou no interior de uma academia.

Barbanti (1988) afirma que a comunicação entre aluno e professor é essencial. Seguindo esta linha de raciocínio alguns apontamentos podem ser úteis para o diagnóstico de uma boa aula em uma academia de ginástica:

- 1- Se todos os alunos estiverem realizando os exercícios;
- 2- Se através da comunicação verbal, gestos, bater palmas os alunos prestarem atenção;
- 3- Se o posicionamento das pessoas é o ideal, não limitando portanto o campo visual;
- 4- Se a coreografia foi assimilada pelo grupo.

## 2.4 OBESIDADE

Em tempos modernos onde a tecnologia está a serviço do homem para facilitar-lhe a vida cotidiana, oferecer-lhe múltiplas vantagens incluindo o conforto, no sentido de locomoção com o mínimo esforço, concomitante surgem novas enfermidades que acompanham este estilo de vida contemporâneo, como a obesidade.

Cientificamente, a obesidade pode ser interpretada como um distúrbio do metabolismo energético, isto é, um desequilíbrio, uma desregulação dos processos pelos quais o organismo produz energia, onde ocorre um armazenamento excessivo de energia sob a forma de triglicerídeos, gorduras, no tecido adiposo. (NÓBREGA, 1998)

A obesidade tem tomado proporções epidêmicas com índices de aumento cada vez mais crescentes. Sem sombra de dúvida é um assunto que merece atenção especial, tendo em vista uma gama de doenças, muitas delas crônicas, associadas à obesidade.

Algumas das doenças associadas à obesidade são as complicações cardiovasculares como hipertensão arterial e doença arterial coronariana, elevação do mau colesterol, a nível endócrino-metabólico, hiperglicemia, resistência à insulina, a nível músculo esquelético, osteoartrite, problemas ortopédicos crônicos dentre muitas outras mais comumente diagnosticadas como apnéia do sono, cardiopatia, isquemias, diabetes mellitus tipo II, embolia pulmonar. (Leite, 1996, p. 63-64)

Em meio a uma sociedade que atualmente tem como referência de estético-beleza corpos magros, além das doenças do corpo por assim dizer, por valores culturais o obeso pode ser acometido de discriminações e preconceitos, que não sendo raros casos apresentando problemas que se referem à própria auto-estima ao se olhar no espelho, provocando depressão e tendência a ansiedade.

A influência no estabelecimento dos depósitos excessivos de gordura vem sendo estudada por inúmeros pesquisadores, embora ainda faltem mais esclarecimentos no tratamento do assunto e um maior consenso na literatura vigente, sobre o modo de herança da obesidade, existindo estudos que indicam ser ela multifatorial e outros nos quais é indicada como sendo influenciada por genes dominantes ou recessivos. Para tanto, os estudos evidenciaram que há uma alta incidência entre membros de uma mesma família. Estudos relacionados à manifestação

em gêmeos monozigóticos e dizigóticos, com adotados e seus pais biológicos e adotivos, observa-se que há fortes correlações entre o peso dos adotados e o índice de massa corporal (I.M.C.) dos pais biológicos (NÓBREGA, 1998 p. 381).

Apesar das investigações a respeito do mapeamento do genoma humano estarem só começando, já é sabido que existem em torno de 20 genes, locos ou regiões cromossômicas identificadas como importantes na determinação da obesidade humana. Estes estarão provavelmente, localizados em 12 cromossomos diferentes. Acredita-se que muitos genes, podem ainda, ser identificados e que sua influência deve estar relacionada a genes de ligação ou associados com outros genes. (BOUCHARD, 1995)

Em determinadas fases da vida, o desenvolvimento da obesidade fica mais propício como na adolescência pela preferência por lanches de alto valor calórico e também por distúrbios emocionais comuns nesse período, onde o adolescente experimenta sensações boas e ruins que se forem atreladas ao hábito da ingestão de alimentos podem desencadear quadros de obesidade.

No primeiro ano de vida, o desmame precoce e a introdução inadequada de hábitos alimentares, podem surtir em obesidade.

Em crianças, o risco delas se tornarem adultos obesos aumenta em função de terem pais obesos, sendo baixo o risco, quando nenhum dos pais é obeso, alto, quando apenas um é obeso e muito alto quando ambos os pais são obesos. Os antecedentes familiares demonstram que é mais predominante a obesidade da mãe e da família da mãe, para que possivelmente crianças sejam obesas.

Observa-se maior incidência de casos de obesidade entre os filhos de pais idosos, os caçulas e os filhos únicos.

A influência do ambiente, é substancial para entendimento das causas da obesidade. Sem dúvida há um número cada vez maior de obesos em razão do consumo excessivo de alimentos com alto teor calórico e a diminuição do hábito da prática física. A alimentação exagerada em quantidade é estimulada principalmente pela oferta de alimentos, disponibilidade, o tamanho das porções alimentares e o conteúdo de gordura.

A tecnologia na produção de alimentos foi uma das grandes causas para a disseminação da obesidade. Isto se deve ao fato de uma maior disponibilidade dos alimentos incluindo os seguimentos via telefone como disk-pizza, além do fato de um maior barateamento dos alimentos em geral pela produção em larga escala. Hoje em dia existem uma grande variedade de alimentos com preços baixos e de sabor agradável em todos os lugares.

Estratégias de vendas também podem influenciar na compra pela quantidade maior de alimentos. Promoções do tipo “leve 2 pague 1”, “fast-food”, “rodízios” e menções a palavras do tipo “big”, “super”, são facilmente encontradas em anúncios por todos os lugares.

As atividades adotadas pelas pessoas atualmente em seus tempos ociosos demonstram uma íntima relação com a obesidade, principalmente aquelas que habitam ambientes mais restritos como condomínios e apartamentos. Estes ambientes irão estimular atividades cada vez mais restritas do ponto de vista físico. Para evidenciar a mínima amplitude de movimentos, crianças ao chegar da escola utilizam seu tempo de lazer para jogar videogames e adultos passam horas em frente a telas de computador, principalmente após a popularização da internet.

O tempo ocioso despendido em frente à televisão tem se tornado um hábito cada vez mais popular, reduzindo o acesso a atividade física, principalmente em crianças tornando-as sedentárias e por conseqüência obesas. A vida sedentária proporcionada pela televisão, durante várias horas por dia, carros e jogos eletrônicos faz do homem do século XXI e as gerações futuras gastar menos energia, e por conseguinte acumular mais gordura corporal.

Klesges (1993, p.71), analisou a influência da televisão desta forma:

- a televisão estimula a quantidade de comida a ser consumida;
- a quantidade de horas em frente à televisão, diminui o tempo de atividade física;
- crianças obesas têm uma desproporcional diminuição da taxa metabólica de repouso enquanto assistem à televisão que aquela que corresponderia caso medisse em posição sentada, não olhando a televisão.

### 2.4.1 Obesidade e atividade física

A atividade física é recomendável para todas as pessoas independente da faixa etária com o objetivo de manter o equilíbrio biofísico do corpo.

A implementação de programas de exercícios físicos para obesos, como forma de tratamento ou com intenção de se criar uma rotina saudável, é frequentemente difícil e não são raros os casos de abandono logo nas fases iniciais.

Inicialmente os exercícios mais recomendados no tratamento de obesos são os de predominância aeróbica como pedalar de bicicleta, nadar, caminhar a passos largos entre outros. Sem dúvida, a atividade escolhida deve ser orientada por um profissional de Educação Física para que o exercício não seja feito de maneira aleatória, objetivando a eficiência do mesmo.

A forma na qual vai ser prescrita a atividade, deve respeitar as limitações de um corpo que não se encontra em condições totalmente saudáveis para a prática física. Para tanto, a prescrição deve respeitar limites para tempo de execução, bem como a sua intensidade sendo ambas as variáveis progressivamente aumentadas.

Segundo Leite (1996), algumas das muitas razões para que um obeso seja inserido num programa de condicionamento físico dentro de seu tratamento são:

- o exercício físico consome calorias;
- o exercício pode suprimir o apetite;
- o exercício pode beneficiar o funcionamento fisiológico;
- o exercício pode contrabalançar o declínio metabólico produzido pela dieta;
- o exercício pode contrabalançar os efeitos negativos metabólicos e cardiovasculares da obesidade.

A combinação entre atividade física e dieta nutricional no tratamento de obesos também tem se demonstrado muito eficaz e vem sendo amplamente utilizado, principalmente em razão do aspecto metabólico e suas melhorias. O grande problema que um obeso encontra após algum tempo de tratamento se utilizando apenas da dieta nutricional, é que depois de um período o metabolismo basal sofre redução



dificultando a perda de peso. No entanto o exercício físico aumenta o metabolismo basal, então porque não combinar ambos logo no início do tratamento?

A regularidade é um quesito de suma importância para que o obeso obtenha sucesso no seu objetivo de redução de peso. Após uma euforia inicial, o praticante pode se desmotivar, não sendo poucos os casos de abandono ao tratamento, como citado anteriormente. Leite (1996) relata algumas das razões pelas quais o obeso não se exercita, assim como abandona sua rotina de exercícios:

- falta de tempo: o obeso habitualmente se acha muito ocupado;
- peso extra: tornar-se ativo pode ser difícil pela carga extra;
- corporalidade negativa: os obesos possuem uma auto-imagem negativa perante os outros.

A tabela abaixo serve como referencial de parâmetros de IMC (índice de massa corporal). Serve para ser utilizada como meio de mensuração para os níveis de gordura corporal.

**TABELA – Diretrizes sugeridas da composição corporal para esporte, saúde e aptidão física.**

<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>HOMENS</b>	<b>MULHERES</b>
<b>Gordura essencial</b>	1 a 5%	3 a 8%
<b>Maioria dos atletas</b>	5 a 13%	12 a 22%
<b>Saúde ótima</b>	10 a 25%	18 a 30%
<b>Aptidão ótima</b>	12 a 18%	16 a 25%
<b>Obesidade limítrofe</b>	22 a 27%	30 a 34%

Fonte: FOX, Bases Fisiológicas do Exercício do Esporte, 1998, p. 404.

### **3.0 METODOLOGIA**

#### **3.1 SUJEITO**

Participaram para a realização deste estudo um total de 100 pessoas frequentadoras de três academias de ginástica do bairro Boqueirão, cidade de Curitiba. As repostas das pessoas entrevistadas foram analisadas como um todo, independente de classificação por sexo, faixa etária ou condição social.

#### **3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS**

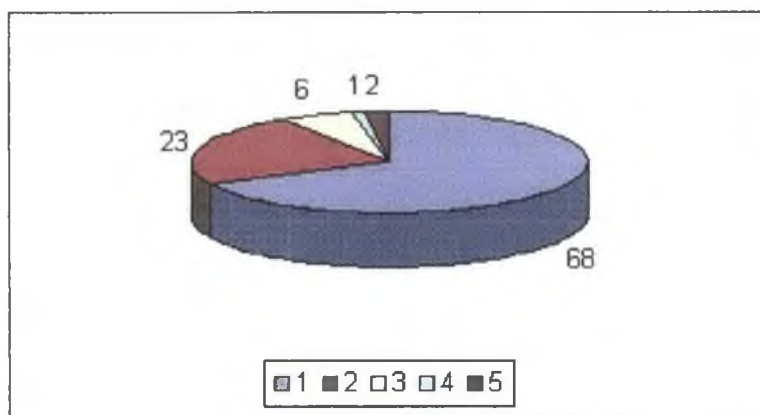
Para a realização da pesquisa de campo desta monografia foi utilizado questionário dotado de questões de múltipla escolha com possibilidades de algumas perguntas conterem partes dissertativas. As 8 questões elaboradas foram direcionadas de acordo com os objetivos propostos que abrangem metodologias de aula, recursos humanos e infra-estrutura e organização. Os questionários foram aplicados durante os meses de setembro, outubro e novembro de 2003.

#### **3.3 PLANEJAMENTO DA PESQUISA**

Esta pesquisa foi de natureza descritiva de onde os dados coletados serviram para uma análise quantificada segundo números percentuais que foram expressos sob a forma de gráficos.

## 4.0 RESULTADOS

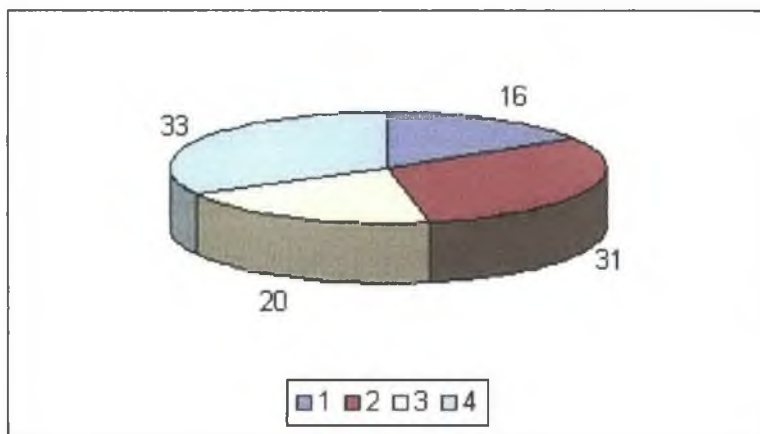
**GRÁFICO 1:** Resposta à questão 01 – Qual foi o principal motivo pelo qual você aderiu à atividade física em academia?



- 1 Estética corporal – 68%
- 2 Manutenção da saúde – 23%
- 3 Recomendação médica – 6%
- 4 Fazer novas amizades – 1%
- 5 Outros – 2%

A grande maioria das pessoas, 68%, apontaram a estética corporal como principal motivo para adesão à atividade física; em segundo lugar com 23% a manutenção da saúde; em terceiro lugar 6% das pessoas apontaram a recomendação médica; 2% responderam outros motivos e 1% respondeu fazer novas amizades.

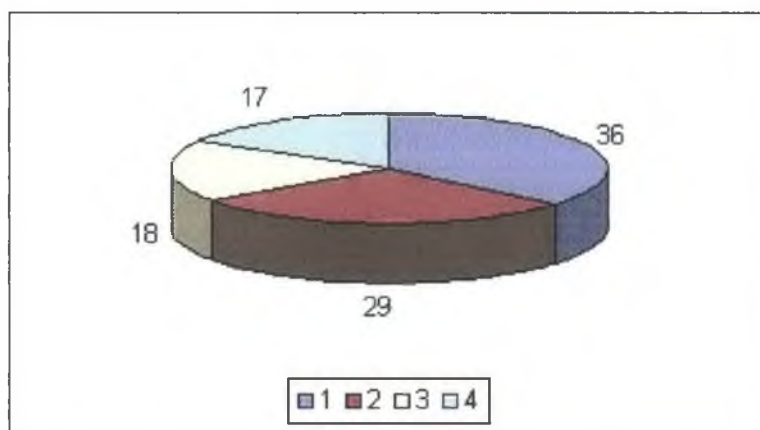
**GRÁFICO 2:** Resposta à questão 02 – Ao procurar uma academia para se matricular, e ao se informar a respeito da atividade física orientada e souber que esta não é feita por profissionais de Educação Física, qual é a sua atitude?



- 1 Matricula-se por não considerar essencial a orientação – 16%
- 2 Matricula-se, mas antes investiga se há algum tipo de supervisionamento – 31%
- 3 Matricula-se, por outros motivos – 20%
- 4 Procura outra academia – 33%

Quando questionados à respeito da orientação profissional em relação ao ato de se matricular, 33% das pessoas responderam procurar outra academia para se exercitar; 31% matriculam-se mas investigam se há algum tipo de supervisionamento; 20% matriculam-se por outros motivos e 16% matriculam-se por não considerar essencial a orientação de um profissional.

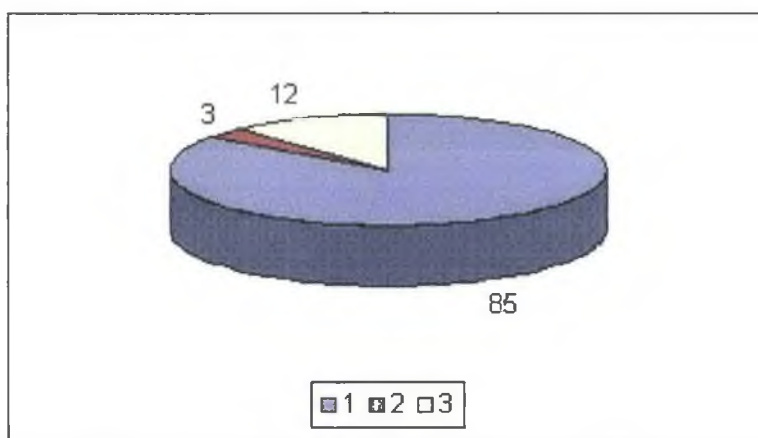
**GRÁFICO 3:** Resposta à questão 03 – Quanto à importância da presença supervisionada do instrutor de sua academia nos momentos que você se exercita:



- 1 Consideram importante a supervisão em todos os momentos – 36%
- 2 Consideram importante a supervisão em determinados momentos – 29%
- 3 Consideram importante a supervisão apenas para tirar dúvidas – 18%
- 4 Consideram importante a supervisão em momentos como a iniciação de um novo programa – 17%

Em relação à importância dos momentos de supervisão do instrutor, 36% responderam que consideram importante o supervisionamento em todos os momentos; 29% responderam em determinados momentos; 18% das pessoas responderam que o supervisionamento é importante para tirar dúvidas e 17% apontaram importante a supervisão em momentos tal e qual quando iniciam um novo programa de exercício.

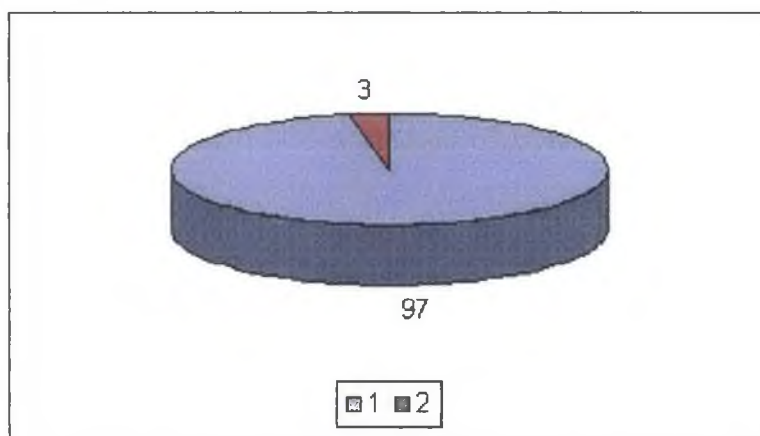
**GRÁFICO 4:** Resposta à questão 04 – Após a regulamentação da profissão de educador físico datada do ano de 1998, você avalia que em termos gerais, o nível das academias de Curitiba:



- 1 Melhorou – 85%
- 2 Piorou – 3%
- 3 Não houveram mudanças – 12%

A respeito das melhorias nas academias de ginástica após a regulamentação da profissão a maioria das pessoas, 85%, diz ter melhorado; 12% responderam não ter havido mudanças e 3% dizem ter piorado o nível das academias.

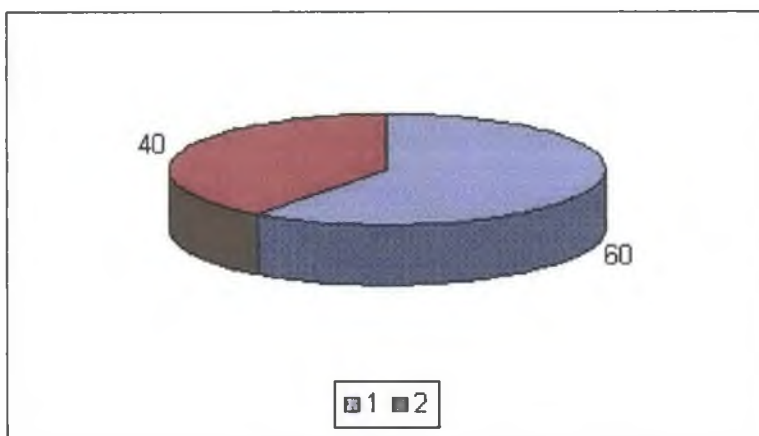
**GRÁFICO 5:** Resposta à questão 05 – Você considera importante a preocupação de sua academia em implantar novos métodos de exercícios ou novos programas de exercícios?



1 Sim – 97%  
2 Não – 3%

Os dados demonstram que o posicionamento majoritário, 97%, dos entrevistados consideram importante a preocupação de sua academia em implantar novos métodos bem como novos programas de exercício, contra 3% que não consideram importante novidades ofertadas.

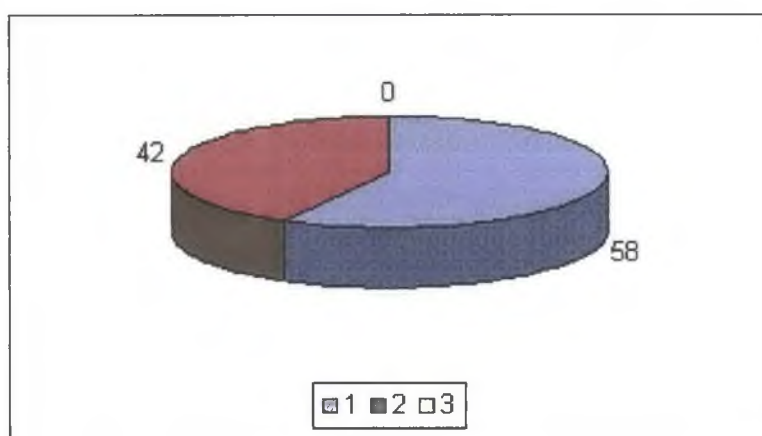
**GRÁFICO 6:** Resposta à questão 06 – Atualmente, pode-se dividir as metodologias de aula em tradicionais como a musculação e a ginástica aeróbica, ou modernas como body combat e spinning, avaliando aspectos como eficácia e entretenimento, você optou por:



- 1 Métodos tradicionais – 60%  
 2 Métodos modernos – 40%

As respostas para as metodologias de aula apontaram que 60% das pessoas preferem as metodologias tradicionais, contra 40% dos entrevistados que preferem os métodos modernos.

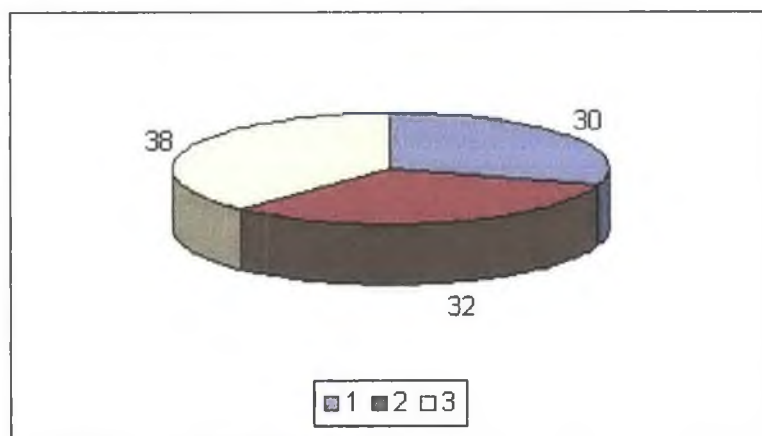
**GRÁFICO 7:** Resposta à questão 07 – A infra-estrutura e instalações de sua academia como aparelhagem, espaço para refeições, banheiros, boutiques:



- 1 Adequadas – 58%  
 2 Adequadas, mas poderiam melhorar – 42%  
 3 Inadequadas – 0%

Das pessoas que responderam o questionário 58% consideraram as instalações e infra-estrutura adequadas, 42% adequadas, mas poderiam melhorar e 0% responderam inadequadas.

**GRÁFICO 8:** Resposta à questão 08 – O custo da mensalidade, foi um fator decisivo ao procurar uma academia para se exercitar?



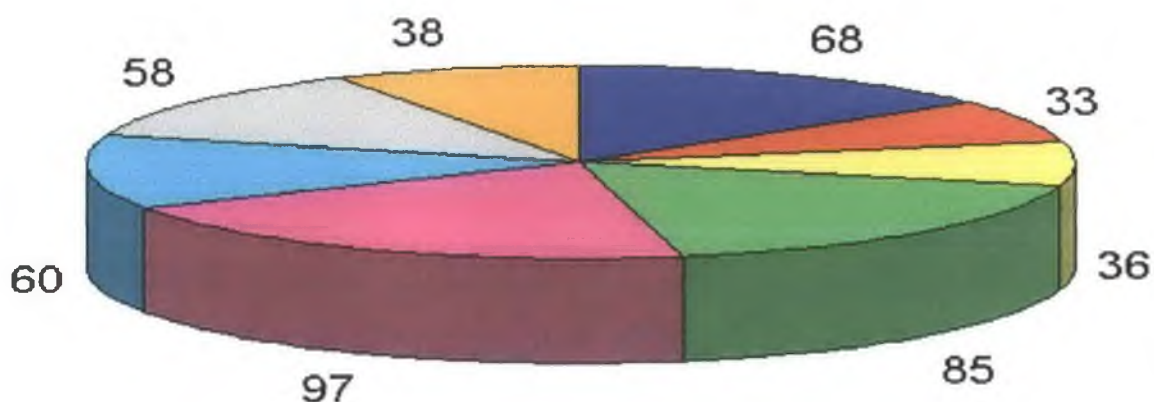
- 1 Não 30%
- 2 Sim, foi o fator decisivo – 32%
- 3 Sim, mas não foi decisivo – 38%

Com menção ao custo da mensalidade 38% diz ter influência mas não foi o fator decisivo para se matricular, seguidos de 32% apontando como o fator decisivo e 30% responderam não ter influência o custo mensal cobrado.

**GRÁFICO 9:** O gráfico seguinte foi elaborado a partir das respostas de maior valor percentual de cada uma das 08 (oito) perguntas presentes no questionário da pesquisa de campo. Simboliza a junção dos oito



maiores motivos que impulsionam as pessoas à aderir às atividades físicas em academias.



Estética Corporal – 68%  
 Procura outra academia – 33%  
 Consideram importante a supervisão em todos os momentos – 36%  
 Melhorou – 85%  
 Sim – 97%  
 Métodos tradicionais – 60%  
 Adequadas – 58%  
 Sim, mas não foi decisivo – 38%

Os motivos que mais atraem as pessoas para frequentar as academias atualmente são a estética corporal sendo que, elas procuram outra academia se não houver algum tipo de supervisão, consideram esta supervisão importante em todos os momentos, dizem ter melhorado o nível das academias após a regulamentação, consideram importante a preocupação de sua academia em ofertar novidades, preferem os métodos tradicionais aos métodos modernos, relatam que a infra-estrutura e instalações de suas academias e dizem ser o custo da mensalidade um fator importante porém não decisivo para a escolha da academia a qual irão frequentar.

## 5.0 DISCUSSÃO

Após uma análise dos dados coletados a partir dos questionários entregues para serem respondidos nas academias de ginástica do bairro Boqueirão, nota-se que os motivos ou interesses que direcionam as pessoas à aderir as atividades físicas ofertadas pelas academias de Curitiba, são de natureza multifatorial, isto é, variam de indivíduo para indivíduo, tendo forte influência inúmeros outros motivos como orientação supervisionada de um profissional capacitado, a oferta de novos métodos e programas de exercícios, infra-estrutura e instalações e ainda aspectos financeiros como custo das mensalidades cobradas.

Ficou evidente que a estética corporal foi o principal motivo, 68%, pelo qual as pessoas se motivam a aderir a prática de exercícios físicos. Este fator parece estar fortemente relacionado a padrões estéticos atualmente ditados por uma sociedade que exalta corpos com qualidades estéticas de níveis baixos para gordura corporal, bem como considerável volume muscular.

Há também um grande interesse em se alcançar os níveis de manutenção de saúde, 23%, tendo em vista o aparecimento de uma série de doenças relacionadas com a inatividade física.

Com o passar dos últimos anos, parece ter havido uma maior conscientização das pessoas com relação a escolha pela atividade física orientada por profissionais habilitados na área de saúde com formação em cursos de Educação Física, com base nas respostas das perguntas 2 onde o somatório das assertivas b e d, 64%, indicam que os interessados só se matriculam se houver algum tipo de supervisão ou mesmo procuram uma outra academia, e as respostas da pergunta 3 onde a presença supervisionada do instrutor seja necessária nos momentos já mencionados.

Esta mesma preocupação em atividade física orientada foi percebida quando os indivíduos foram questionados na pergunta 4 na percepção de melhorias das academias de ginástica de Curitiba em termos gerais com a regulamentação da profissão em 1998, onde 85% dos entrevistados notaram mudanças significantes.

Assim como as transformações positivas aconteceram, elas vem atreladas de uma maior cobrança dos usuários de academias no quesito das novidades ofertadas, como mostram as respostas à pergunta 5 onde 97% das pessoas consideram importante a implantação de novos métodos e novos programas de exercícios.

Ainda assim pode-se notar que os métodos tradicionais de atividade física como musculação e ginástica aeróbica são bastante procurados totalizando 60% contra os 40% das metodologias modernas.

É notório que o aluno de academia de ginástica também tem se portado a conduta de um cliente de uma forma de comércio, com argumentação das respostas à pergunta 7 sobre infra-estrutura e organização onde 42% dos usuários consideram adequadas as acomodações da academia que freqüentam, contudo sugerem melhoramentos em vestiários, construção de espaços específicos para refeitórios, a ausência de locais com armários individuais para deixar seus pertences no horário em que sem exercitam.

O custo da mensalidade cobrada questionada na pergunta 8 também demonstrou ser um fator de peso na decisão por se matricular nesta ou aquela academia, ficando claro quando do somatório das opções b e c, 70%, que confirmam a influência da mensalidade como fator decisivo, atrelado à fatores como ambiente agradável, círculo de amizades, instalações adequadas, proximidade ao local de residência, foram os apontamentos mais citados.

## 6.0 CONCLUSÕES

As academias de ginástica somam mais e mais perspectivas positivas no sentido de atrair novos alunos.

A adesão à atividade física nas academias de ginástica tende a crescer, em virtude do estilo moderno de vida que o homem está se propondo a viver que proporciona o aparecimento de doenças.

A magnitude destas enfermidades pode ser da ordem de simples problemas posturais que podem não trazer maiores complicações para a vida cotidiana, como agravantes de um estilo de vida sedentário que reforçados por atenuantes como hipertensão arterial ou tabagismo podem levar o indivíduo a óbito por um infarto do miocárdio fulminante.

Os donos de academias de ginástica que se preocupam em questões de atualização, atraem tal qual sustentam a permanência de seus alunos. As inovações no campo de novas metodologias de aula e novos programas de exercícios físicos, são considerados aspectos importantes por aqueles que se exercitam no interior das academias.

A formação acadêmica de profissionais habilitados e acima de tudo competentes na prescrição de exercícios físicos para a população em geral, é sobretudo hoje em dia muito exigida por aqueles que prezam pela saúde do corpo.

Os cursos de Educação Física devem por obrigação do ofício da profissão, lançar no mercado de trabalho não apenas um número significativo de professores e instrutores, estes profissionais devem ser qualificados o suficiente para corresponder a expectativas futuras.

## REFERÊNCIAS

- BURITTI, Marcelo de Almeida. **Psicologia do esporte**. Campinas: Alínea, 1997.
- COOPER, Kenneth H. **Controlando a hipertensão**. Rio de Janeiro: Nórdica Ltda, 1993.
- FISBERG, Mauro. **Obesidade na Infância e Adolescência**. São Paulo: Fundo Editorial BYK, 1995.
- GRANDO, José Carlos. **Sacralização do Corpo: A Educação Física na formação da força de trabalho brasileira**. Blumenau: Furb, 1996.
- LADEWIG, Iverson. **Apostila de disciplina de desenvolvimento motor**. Curitiba: UFPR, 1999.
- LEITE, Paulo Fernando. **Obesidade na Clínica Médica**. Belo Horizonte: Saúde, 1996.
- MEDINA, João Paulo Subirá. **O brasileiro e o seu corpo**. 2.<sup>a</sup> ed. Campinas: Papyrus, 1990.
- MEDINA, João Paulo Subirá. **A Educação Física cuida do corpo ... mente: bases para a renovação e transformação da Educação Física**. 9.<sup>a</sup> ed. Campinas: Papyrus, 1948.
- MICHAELIS: moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Companhia Melhoramentos, 1998.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Sobrepeso e obesidade**. Disponível em: <<http://www.saude.gov.br>>. Acesso em outubro de 2003.
- NOBREGA, Fernando José de. **Distúrbios da Nutrição**. Rio de Janeiro: Livraria e Editora Reviver, 1998.
- RIBEIRO, Artur Botrame. **Hipertensão Arterial, Clínica, Diagnóstica e Terapêutica**. São Paulo: Atheneu, 2001.
- ROBERTS, Glyn C. **Motivation in Sport and Exercise**. Champaign: Human Kinetics, 1992.

SILVA, Ana Márcia. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade.** Campinas: Autores Associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

SILVA NETO, Eduardo. **Ginástica de Academia.** Rio de Janeiro: Graphos, 1996.

SPRINT MAGAZINE. **Aprimorando a Adesão ao Exercício.** Rio de Janeiro: Sprint Ltda, ano XIII, n.º 70, p. 14-19, 1994.

SWALLES, J. D. **Manual de Hipertensão.** Coimbra: McGraw-Hill de Portugal Ltda, 1996.

VARGAS, Angelo e outros. **Reflexões sobre o Corpo.** Coord. Ângelo Vargas. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

## ANEXO

### Questionário da monografia de conclusão do curso de Educação Física Adesão à atividade física

Nome:

Idade:

Academia:

1. Qual foi o principal motivo pelo qual você aderiu à atividade física em academia?

- estética corporal
- manutenção da saúde
- recomendação médica
- fazer novas amizades
- outros: \_\_\_\_\_

2. Ao procurar uma academia para se matricular, e ao se informar a respeito da atividade física orientada souber que esta não é feita por profissionais de Educação Física, qual é a sua atitude?

- matricula-se por não considerar essencial a orientação
- matricula-se, mas antes investiga se há algum tipo de supervisionamento
- matricula-se, por outros motivos
- procura outra academia

3. Quanto a importância da presença supervisionada do instrutor de sua academia nos momentos em que você se exercita:

- considero importante a supervisão em todos os momentos
- considero importante a supervisão em determinados momentos
- considero importante a supervisão apenas para tirar dúvidas
- considero importante a supervisão em momentos como iniciação de um novo programa

4. Após a Regulamentação da profissão de educador físico datada do ano de 1998, você avalia que em termos gerais, o nível das academias de Curitiba:

- melhorou
- piorou
- não houveram mudanças

5. Você considera importante a preocupação de sua academia em implantar novos métodos de exercícios ou novos programas de exercícios?

- sim
- não

Porque: \_\_\_\_\_

6. Atualmente, pode-se dividir as metodologias de aula em tradicionais como a musculação e a ginástica aeróbica ou modernas como body combat e spinning, avaliando aspectos como eficácia e entretenimento você optou por:

métodos tradicionais

métodos modernos

Porque: \_\_\_\_\_

7. A infra-estrutura e instalações de sua academia como aparelhagem, espaço para refeições, banheiros, boutique:

adequadas

adequadas, mas poderiam melhorar

inadequadas

Se você assinalou a 2 ou a 3 opção, o que você julga poder melhorar ou considera ser inadequado? \_\_\_\_\_

8. O custo da mensalidade, foi um fator decisivo ao procurar uma academia para se exercitar?

não

sim, foi o fator decisivo

sim, mas não foi decisivo

Se você assinalou a 3 opção, quais foram os outros fatores que influenciaram na escolha de sua academia? \_\_\_\_\_

Obrigado pela colaboração.