

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA**

**ANDRÉ LUIZ MOREIRA DE MORAIS**

**OS OBJETIVOS DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA  
DA CIDADE DE INHUMAS-GO**

**Goiânia,  
2016**

**ANDRÉ LUIZ MOREIRA DE MORAIS**

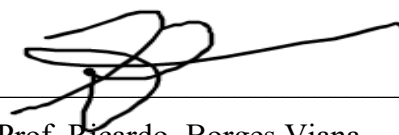
**OS OBJETIVOS DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA  
DA CIDADE DE INHUMAS-GO**

Monografia submetida à Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás como requisito parcial para finalização da disciplina de Núcleo Temática em Pesquisa do curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Ricardo Borges Viana

**Esta Monografia foi revisada após a defesa em banca e está aprovada.**

Goiânia, março de 2016



---

Prof. Ricardo Borges Viana

**Goiânia,  
2016**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por sempre se fazer presente em minha vida, por ter me acompanhado durante esses quatro anos de faculdade nas estradas que ligam Inhumas até a UFG, por nunca ter deixado nada de ruim acontecer comigo durante esse percurso de 100 quilômetros que realizei diariamente.

Aos meus familiares, principalmente aos meus pais pelo incentivo que sempre me deram para que eu realizasse um curso superior, por sempre se fazerem presentes durante minha graduação e por ajudarem sempre que necessário.

Ao meu irmão Luiz Fernando que não mediu esforços para emprestar sua moto durante esses quatro anos de curso e por apoiar financeiramente sempre quando precisei.

Ao meu irmão caçula Kauã por entender minha ausência durante sua fase de crescimento.

À minha namorada por estar presente sempre que precisei, por me auxiliar nos momentos de dificuldades, e aos pais e irmão dela pelo apoio durante o curso.

A todos os professores e professoras da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás (FEFD-UFG) pelos ensinamentos e conteúdos ministrados durante minha graduação.

Ao meu orientador e professor Ricardo Borges Viana por ter me concedido a honra de sua orientação e principalmente pela paciência durante esse tempo ao qual me orientou.

Aos meus amigos e amigas de sala pelo companheirismo e paciência durante esses quatro anos de convívio, especialmente à Patrícia, Laura e Paula (que infelizmente se afastou por motivos de saúde), todo o meu carinho.

A todos que de forma direta ou indireta que contribuíram para a realização deste sonho.

Obrigado de coração!

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho primeiramente a Deus que sempre esteve ao meu lado, a todos os membros da minha família, à minha namorada e seus familiares e aos meus amigos.

## RESUMO

**Introdução:** No Brasil aproximadamente 23% do total da população com mais de 18 anos praticam os níveis recomendados de atividade física durante os momentos de lazer. Esses níveis recomendados de atividade física têm sido apontados como um dos fatores promotores da saúde dos indivíduos e de prevenção de algumas situações de risco a doenças. Além da saúde, essa prática também pode ser motivada pela procura por um corpo esteticamente belo, pela busca de lazer, entre outros fatores. Arelado à busca pela saúde e por um corpo esteticamente belo, geralmente padronizado pelos grandes meios de comunicação (televisão, internet, jornais, entre outros), surge às academias de ginásticas. Nestes locais geralmente oferecidas atividades de ginástica, musculação, hidrogenástica, natação, entre outras práticas corporais. **Objetivos:** Identificar os objetivos dos frequentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas (GO). **Metodologia:** Realizou-se uma pesquisa de campo descritiva com amostra de 150 indivíduos, sendo 50 frequentadores de uma Academia de Grande Porte (AGP), 50 de uma Academia de Médio Porte (AMP) e 50 de uma Academia de Pequeno Porte (APP). Foi aplicado um questionário composto por três partes: dados gerais dos indivíduos, prática de atividade física e aspectos socioeconômicos. **Resultados:** Mais da metade dos indivíduos participantes do estudo independente do porte da academia possuía como principal objetivo a busca pela saúde, 66% na AGP, 60% na AMP e 62% na APP. A estética corporal foi em geral o segundo objetivo mais destacado nas AGP e AMP, 26% e 14% respectivamente. Nenhum indivíduo da APP relatou a estética corporal como o principal objetivo com a prática de atividade física. Entretanto os indivíduos da APP foram os que mais relataram a prática de atividade física como forma de lazer (8%) e foram os únicos que relataram a busca pelo desempenho físico (4%). **Conclusões:** O principal objetivo dos frequentadores de academia de ginástica da cidade de Inhumas-GO perante a prática de atividades físicas foi a busca por uma melhoria na saúde. Visto a existência de poucos estudos sobre a prática de atividade física na cidade pesquisada, estudos similares são recomendados.

**Palavras-Chave:** Academia de ginástica, atividade física, objetivos.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Academia de Grande Porte.....	AGP
Academia de Médio Porte.....	AMP
Academia de Mega Porte.....	AMEP
Academia de Pequeno Porte.....	APP

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Idade, sexo, raça, estado civil e cidade de residência dos indivíduos avaliados de acordo com o porte da academia. ....	24
Tabela 2. Grau de escolaridade dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia..	25
Tabela 3. Profissão dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia .....	25
Tabela 4. Tempo de prática de atividade física (sem interrupção superior a um mês) conforme o porte da academia.....	26
Tabela 5. Atividades físicas praticadas pelos indivíduos avaliados conforme o porte da academia. ....	27
Tabela 6. Renda financeira dos indivíduos avaliados de acordo com o porte da academia.	27
Tabela 7. Frequência semanal dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia. ..	27
Tabela 8. Principal objetivo dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia.....	30
Tabela 9. Fonte de informação utilizada para obtenção de informações sobre atividade física. ....	30

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>10</b>
2.1 ACADEMIA DE GINÁSTICA: HISTÓRIA E MERCADORIZAÇÃO.....	11
2.2 CLASSIFICAÇÃO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA .....	13
2.3 ACADEMIA DE GINÁSTICA: SAÚDE, ESTÉTICA, MÍDIA E “STATUS” .....	15
2.4 ACADEMIA DE GINÁSTICA: A PRIMEIRA VEZ.....	17
<b>3 OBJETIVOS DO ESTUDO .....</b>	<b>20</b>
3.1 OBJETIVO GERAL.....	20
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	20
<b>4 PROBLEMA E HIPÓTESES.....</b>	<b>21</b>
4.1 PROBLEMA .....	21
4.2 HIPÓTESE .....	21
<b>5 MÉTODOS E PROCEDIMENTOS .....</b>	<b>22</b>
5.1 TIPO DE PESQUISA.....	22
5.2 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....	22
5.3 CRITÉRIOS DE ESCOLHA.....	22
5.4 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DOS DADOS .....	22
5.5 INSTRUMENTO(S) USADO(S).....	23
5.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	23
<b>6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....</b>	<b>24</b>
<b>7 CONCLUSÕES.....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>32</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>41</b>



## 1 INTRODUÇÃO

No Brasil aproximadamente 23% do total da população com mais de 18 anos praticam os níveis recomendados de atividade física durante os momentos de lazer (IBGE, 2013). Esses níveis recomendados de atividade física têm sido apontados como um dos fatores promotores da saúde dos indivíduos e de prevenção de algumas situações de risco a doenças (MIRAGAYA, 2006; SILVA; JUNIOR, 2011; SCHMIDT et al., 2011). Além da saúde, essa prática também pode ser motivada pela procura por um corpo esteticamente belo (CALLIARI, 2014; HANSEN; VAZ, 2004), pela busca de lazer (MARCELLINO, 2003), entre outros fatores.

Arelado à busca pela saúde e por um corpo esteticamente belo, geralmente padronizado pelos grandes meios de comunicação (televisão, internet, jornais, entre outros), surge às academias de ginásticas (FURTADO, 2007). Nestes locais usualmente são oferecidas atividades de ginástica, musculação, hidroginástica, natação, entre outras práticas corporais (BAPTISTA, 2001).

O termo academia de ginástica é bem recente, no Brasil passando a ser mais utilizado em 1980, porém já existiam outros locais com nomes diferentes onde eram realizadas as práticas corporais. Esses locais situavam-se nos grandes centros do país, desde então as academias se espalharam para outros estados, capitais e cidades dos interiores (FURTADO, 2007).

As academias de ginástica vêm se expandindo cada vez mais, com áreas bem amplas, para que tenham diversas modalidades, sempre aliadas às novas tecnologias, aparelhos de última geração e sempre buscando inovar. Entretanto tal inovação pode ser diferente de acordo com o porte da academia e seu público freqüentador, pois as academias de grande porte como possuem mais recursos buscam sempre a aquisição de tecnologias e padrões de atendimento mais modernos (BERTEVELLO, 2006).

Visto que não existe nenhum estudo que buscou pesquisar quais os objetivos dos freqüentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas-GO, o presente estudo visou identificar o principal objetivo dos frequentadores de atividades físicas que frequentam academias de ginástica resididas na cidade de Inhumas-GO.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

Desde os primórdios a atividade física esteve presente na vida dos seres humanos, entretanto de uma forma diferente das que encontramos hoje. No passado os seres humanos utilizavam sua força de trabalho para obtenção de alimentos, ou seja, utilizavam a atividade física para caçarem seus alimentos com objetivo de sobreviverem, enquanto que no mundo capitalista de hoje os seres humanos precisam trabalhar para obterem dinheiro para adquirir seus alimentos, visto que não precisam mais caçar para sobreviver. (CALLIARI, 2014).

Na Grécia Antiga a atividade física<sup>1</sup> já era exaltada pelos seus aspectos terapêuticos, época em que surgiu a celebre frase de Juvenal “mente sã em corpo sã” como afirma Baptista (2001, p.104). Assim, podendo propiciar tanto uma saúde do corpo físico quanto uma saúde mental.

A atividade física regular é um dos diversos fatores determinantes e condicionantes da saúde (HILLS; STREET; BYRNE, 2015) e pode contribuir para a redução do sedentarismo e conseqüentemente uma possível melhora da aptidão física, quando associada com um controle das outras variáveis, tais como: alimentação e descanso adequado, controle do estresse, quantidades suficientes de luz solar e saneamento (NIEMAN, 2011).

Nieman (2011) destaca que as pessoas praticam atividades físicas com intuito de prolongar a vida. Entretanto, o volume de atividade física semanal pode variar consideravelmente de pessoa para pessoa, uma vez que essas pessoas possuem estilos de vida diferentes.

A Organização Mundial da Saúde relata que nos países de primeiro mundo morrem cerca de dois milhões de pessoas por causa do sedentarismo, outro fato interessante é que 60% a 80% a população mundial não praticam atividade física, assim não obtém benefícios associados a saúde (OMS, 2002).

A prática da atividade física é essencial em todas as idades, e com ela pode-se ter um aumento considerável na saúde, um controle do peso corporal e do balanço energético (HILLS; STREET; BYRNE, 2015; NIEMAN, 2011). Na infância quando praticado atividade física, esta pode apresentar diversos benefícios, tais como crescimento saudável,

---

<sup>1</sup> Qualquer movimento corporal produzido pela contração da musculatura estriada esquelética que aumente de forma substancial o gasto energético (NIEMAN, 2011).

desenvolvimento motor, bem-estar psicológico e diminuição de fatores de risco como hipertensão, colesterol alto, diabetes, sedentarismo e obesidade (BENNETT et al., 2015; HSU et al., 2015; HUPIN et al., 2015; TRAVIER et al. 2015; ZHAO et al., 2015).

Capozzoli (2010, p.25) destaca que “pessoas utilizam o desporto e/ou prática regular de atividade física como uma forma de adicionar qualidade de vida através dos exercícios, aumentando suas expectativas de saúde”. Por outro lado, Baptista (2001, p.11) que:

[...] até os dias atuais, encontram-se diversos professores adeptos da ideia de que a atividade física e o exercício podem inclusive sozinhos, promover saúde. Esta ilusão já deveria ter sido derrubada há muito tempo, tendo em vista inclusive o próprio desenvolvimento de certa abordagem da temática relativa às práticas corporais e saúde feita pelo viés da saúde coletiva. Enfim, isto é um fato a ser reavaliado.

Atividade física por si só não irá promover saúde, pois sabemos que outros fatores irão auxiliar tal promoção, como uma alimentação adequada e balanceada e um descanso pós-exercício físico (NIEMAN, 2011).

## 2.1 ACADEMIA DE GINÁSTICA: HISTÓRIA E MERCADORIZAÇÃO

Sabe-se que as academias de ginásticas como espaços para a realização de práticas corporais é algo recente. Furtado (2007) embasado por Nobre (1999) afirma que o termo “academia” veio a ser conhecido no Brasil no início da década 1980, o autor ainda informa que no Brasil já existiam locais parecidos, entretanto com outros nomes, eram eles “Clubes de Calistenia”, “Centro de Fisiculturismo” e outros.

A partir de 1940 delinear-se as academias de ginástica que conhecemos atualmente, com a presença de atividades de ginástica, lutas, halterofilismo, culturismo, entre outras práticas corporais. As academias situavam-se, até então, nas grandes capitais brasileiras próximas ao litoral, com grande ênfase no Rio de Janeiro e São Paulo. Todavia na década de 1950 as academias de ginástica iniciaram um processo de expansão para outras capitais e municípios de médio porte situados no interior do país (FURTADO, 2007).

No período compreendido entre as décadas de 1970 e 1990, “a expansão das academias acelera-se em todo o país, alcançando elevada escala de oferta e porte empresarial nas entidades de ponta” (BERTEVELLO, 2003, p.63 *apud* FURTADO, 2007, p.74).

A partir da década de 1970 até os dias presentes, as academias evoluíram no Brasil em contínua expansão de suas bases tradicionais, ou seja, pela inclusão de inovações de atividades físicas no núcleo original definido pelas lutas, dança, ginástica e halterofilismo (...). A experiência das três últimas décadas mostrou igualmente que este crescimento se ajustou às demandas da clientela e aos modismos de exercícios físicos, dando às academias um sentido operacional de marketing, distinto portanto da tradição de liderança personalizada de seus gestores (...). Em síntese, convivem hoje no Brasil diferentes modelos de gestão de academias de acordo com o local em que se situam e com o poder aquisitivo de seus praticantes. De qualquer modo, tal adaptação possibilitou maior profissionalização e a localização de academias em qualquer parte do território nacional, em áreas ricas ou pobres, constituindo então uma das instituições de maior presença no país e um meio importante de geração de emprego e de atividade econômica (BERTEVELLO, 2003, p.63 apud FURTADO, 2007, p.74).

Com a expansão das academias de ginástica pelo país, a competitividade aumentou, tornando acirrada a competição das academias, e o que aconteceu no sistema capitalista como um todo também chegou nas academias. Com isso, transformações na organização foram necessárias, com uma demanda maior dos serviços oferecidos pelas academias (FURTADO, 2007).

Juntamente com a expansão alguns empresários começaram a investir mais em academias de ginástica. Desse modo, aqueles proprietários que não comessem a mudar sua forma de trabalho administrativo não iriam conseguir sobreviver contra a concorrência. As academias passaram a ser vista como um negócio, rompendo os laços voltados pela área e voltando os olhares para o lado, em vista do acúmulo do capital (FURTADO, 2007).

“É importante notar que a velocidade das mudanças importantes que ocorrem na caracterização da organização administrativa das academias impõe atualmente um movimento muito mais acelerado de transformações nesse ramo. A partir do momento que as academias de ginásticas passaram a serem administradas como um negócio que envolve capital elevado e necessita de retorno economicamente viável, o movimento é um só, o de incorporação de técnicas e teorias administrativas que vão configurar a gestão e a organização do trabalho neste espaço de forma racionalizada [...]” (FURTADO, 2007, p.79).

Com essas mudanças ocorridas na organização administrativa das academias, podemos considerar estas como um mercado, devido à realização de vendas. Em geral, são vendidas nas academias orientações a respeito da prática corporal a ser

realizada/comprada, em que essas orientações fazem parte da cultura corporal. Assim, transformando a cultura em mercadoria (FURTADO, 2007).

## 2.2 CLASSIFICAÇÃO DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Em relação à classificação das academias de ginásticas encontra-se na literatura algumas divergências. Sendo assim, nos atentaremos a duas classificações, uma proposta por Bertevello (2006) e outra por Furtado (2007).

Bertevello (2006) propõe uma classificação das academias de ginástica em cinco categorias: Micro Empresa (*Very Small Business*), Pequena Empresa (*Small Business*), Média Empresa (*Middle-sized business*), Grande Empresa (*Big Business*) e Mega Empresa (*Mega Business*).

Uma micro empresa opera em média com até 05 professores de Educação Física empregados e até 05 trabalhadores que cuidam da limpeza, atendimento e manutenção. Em que o proprietário normalmente ocupa o principal cargo técnico da empresa e faz manutenção, ou terceiriza. Possui um caráter de empresa família, realiza investimento de no máximo R\$ 50 000,00, paga aluguel do imóvel, possui um número médio de frequentadores de 150 e vende ao cliente apenas uma atividade física. Já uma pequena empresa opera em média com até 15 professores de Educação Física empregados e até 06 outros empregados. Possui uma semelhança com uma micro empresa em relação ao caráter administrativo, caracterizando-se também como empresa família. Realiza investimento de no máximo R\$ 150 000,00, paga aluguel do imóvel, possui um número médio de frequentadores de 350 e vende ao cliente uma ou duas atividades físicas (BERTEVELLO, 2006).

Em relação à média empresa, esta opera em média com até 15 professores de Educação Física empregados, podem ter outros Professores de Educação Física atuando como *Personal Trainer*<sup>2</sup>, e possui até outros 12 empregados. Esse tipo de academia é bastante procurada pela classe média, de forma a oscilar para cima e para baixo devido ao acompanhamento dos movimentos na escala social. Realiza adaptações ao modelo de empresa familiar, visto que em momentos de crise os funcionários tornam-se multifuncionais. Terceiriza alguns serviços, tais como: estacionamento, limpeza,

---

<sup>2</sup> Expressão utilizada no mundo *Fitness* para designar aquele que treina individualmente determinado indivíduo (BARBOSA, SIMÃO, 2008).

manutenção, entre outros. Realiza investimento de no máximo R\$ 650 000,00, paga aluguel do imóvel, possui um número médio de frequentadores de 500 e vende ao cliente até três atividades físicas, sendo em geral a ginástica, musculação e natação (BERTEVELLO, 2006).

Uma grande empresa opera em média com um total de 60 profissionais, distribuídos entre Professores de Educação Física, *Personal Trainer*, profissionais da limpeza, da gestão, da segurança, entre outros. Esse tipo de academia costuma terceirizar quase todos os serviços, procurando sempre profissionais jovens, o que causa uma grande rotatividade entre os Professores de Educação Física. Não possui um modelo de empresa familiar, pois isso pode causar alguns desastres. Realiza investimento de no máximo R\$ 1 200 000,00, porém ainda paga aluguel do imóvel. Possui um número médio de frequentadores de 900 e vende ao cliente as modalidades de dança, luta, natação, ginástica, musculação, entre outras (BERTEVELLO, 2006).

Por último, uma mega empresa opera em média com até 120 profissionais, podendo ter esse número aumentado. Esse tipo de academia valoriza os profissionais mais experientes e procura sempre que possível a realização de treinamento interno para os funcionários. Exige dos Professores de Educação Física a serem contratados curso(s) de pós-graduação *Lato Sensu* no currículo de formação, bem como aperfeiçoamento profissional. Realiza investimento acima de R\$ 2 500 000,00, todavia também não realizam compra do imóvel. Possui um número médio de frequentadores de 2500 e vende ao cliente todas as atividades da Grande Empresa juntamente com as atividades de esportes radicais, escalada, entre outras. Ainda agregam serviços de massagem, sauna, aulas evento (aulas especiais), meditação, espaço para crianças (brinquedoteca), entre outros (BERTEVELLO, 2006).

Furtado (2007) utiliza uma classificação em que divide as academias de ginásticas em quatro categorias distintas: Pequeno Porte (APP), Médio Porte (AMP), Grande Porte (AGP) e Mega Porte (AMEP). As academias APP possuem quantidade inferior a 400 alunos matriculados que realizam pagamento das mensalidades, e possui uma inferior a 500 m<sup>2</sup>. As academias AMP possuem entre 400 e 1000 alunos, possuindo uma área entre 500m<sup>2</sup> e 2000m<sup>2</sup>. As academias AGP possuem entre 1000 e 2500 alunos matriculados e uma área entre 2000m<sup>2</sup> e 5000m<sup>2</sup>. Por último, as academias AMEP são consideradas como sendo grandes empreendimentos de caráter diversificado, e ainda consideradas verdadeiros

shoppings de *fitness*. Possuem uma área acima de 5000 m<sup>2</sup>, contando com mais de 2500 alunos, podendo em algumas ocasiões elevar esse número (FURTADO, 2007).

As academias de MEP podem ser consideradas segundo Scaldaferrri e Matos (2007, s/p)

[...] um grande centro de modalidades, onde cada atividade possui suas especificidades, adquirindo um público específico, sendo que nestes “centros” é oferecido um mix no qual é possível encontrar em um só lugar diversos serviços, visando oferecer ao cliente conforto, comodidade, variedade, etc. Estas instituições costumam atrair parcelas de clientes que estão fazendo outras atividades físicas em academias que só oferecem uma modalidade (ex: Academia de judô, dança, boxe, etc.), oferecendo pacotes onde o aluno pode fazer todas as modalidades, inclusive estas, por um único valor mensal, fazendo com que ela diferencie seu serviço podendo se diferenciar em relação às demais.

### 2.3 ACADEMIA DE GINÁSTICA: SAÚDE, ESTÉTICA, MÍDIA E “STATUS”

Os objetivos dos frequentadores de ginástica em academia geralmente circundam a questão da saúde e da estética corporal (CALLIARI, 2014). Calliari (2014, p.223) “revela que 5% dos sujeitos pesquisados procuram a prática da ginástica buscando objetivos relacionados à saúde, enquanto que 95% estão mais preocupados com as questões estéticas”.

Essa procura tão grande pela estética tem como grande influência as mídias, que atualmente projetam determinados padrões corporais ideais, sendo este um fator do aumento pela procura das academias de ginásticas (CALLIARI, 2014). Oliveira (2012 *apud* CALLIARI, 2014, p.228) relata que:

A mídia vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que os mais diversos meios de comunicação divulgam corpos perfeitos e modelados, contribuindo para a procura de um treinamento que permita a conquista do padrão de corpo vigente.

As academias contemporâneas têm uma relação de caráter mercadológico, em que possui consultoria de venda e de marketing, transformando os alunos em clientes, e os professores em vendedores (FURTADO, 2009). Nas palavras de Furtado (2009, p.10)

Esse contexto também influenciou em grande medida as transformações ocorridas nas academias de ginástica, onde o aluno não é simplesmente um aluno, é um cliente. A mercadoria não é produzida tendo como principal finalidade ser consumida, mas ser vendida. O professor não é simplesmente um professor, é um vendedor.

Assim os meios de comunicação geram novas necessidades, conforme relatado por Furtado (2007 *apud* SOUSA, 2010, p.44):

Os meios de comunicação de massa não atuam isoladamente na criação de novas necessidades. A própria oferta de mercadorias criada para atender a essas necessidades atua reforçando essa lógica, principalmente, a partir do marketing que é, na sua forma principal, difundido através dos meios de comunicação de massa, mostrando a forte relação entre estes meios e a produção de mercadorias.

Os diferentes meios de comunicação exercem grandes influências quando se fala de corpo perfeito, pois há toda uma cultura inserida na sociedade capitalista que através da mídia vem fazendo com que as pessoas idealizem o corpo considerado perfeito na sociedade contemporânea (SOUZA, 2014). Para Sousa (2010, p.42 e 43):

O processo de construção e desenvolvimento das mídias se interliga às relações de poder e às mudanças significativas na vida social. No que se refere à educação do corpo na contemporaneidade, as imagens corporais decorrentes são projetadas como espetáculos, veiculadas permanentemente pelos diferentes meios de comunicação. Tal estratégia, política e mercadológica, são cruciais na construção e reafirmação de alguns modelos corporais ideais, movido pelo discurso implícito ou explícito de desejar e construir o “corpo perfeito”.

As academias contemporâneas evoluíram bastante e estão aderindo cada vez mais às novas tecnologias criadas, especialmente para esse mundo “fitness”, tanto na área de musculação, como nas aulas coletivas em geral. Na visão de Furtado (2007, p.311):

As aulas de ginástica são, por exemplo, “aulas-show”, com equipamentos, iluminação, decoração e sonorização que favorecem ao “espetáculo” e desempenham um papel importante na sedução do cliente. Assim também é toda a complexa estrutura que possui a academia, ou seja, não é só a aula que deve ser um “show” e sim também toda a academia com decoração, sonorização, iluminação e equipamentos que desempenhem funções de encantar e atender aos desejos dos clientes de experimentar sensações diversas, dentre elas a sensação de “status”.

A respeito do “*status*” que Furtado (2007) refere em sua pesquisa, tal termo pode ter sido utilizado devido o fato de ter realizado sua pesquisa em uma academia de AGP. Ele conclui que os frequentadores de todas as modalidades oferecidas pela academia pesquisada, possuem um poder aquisitivo grande, pois se é cobrado uma mensalidade com maiores valores.



O *status* ainda pode vir a ser um dos motivos da procura pelas academias, pois muitas pessoas procuram uma academia AGP para satisfazerem seu ego. Assim, podemos ter um praticante que não tenha como objetivo principal os benefícios provenientes da prática correta de exercícios físicos, mas sim a obtenção de um determinado prazer em estar inserido em locais possivelmente elitizados.

As academias ao lar livre estão abertas ao uso por parte de toda a população, porém essa não recebe nenhum tipo de instrução de como usá-las, seja por parte do governo seja pela auxílio de algum profissional de Educação Física. Desse modo, a população fica sem saber a forma correta de manuseio dos objetos presentes nessas praças, e conseqüentemente privadas de alguns benefícios provindos da prática correta de exercícios físicos.

Alguns autores relatam que pessoas com alto poder aquisitivo têm acesso aos benefícios proporcionados pela prática correta de exercícios físicos (LIZ, 2011). Silva (2008 *apud* LIZ, 2011, p.129) destaca que “os indivíduos de menor poder aquisitivo têm menos oportunidades de buscar nas academias uma alternativa para a prática de exercícios físicos”. Segundo Palma, Ferreira e Bagrichevsky (2006 *apud* LIZ, 2011, p.129), “em geral, as pessoas que pertencem a níveis socioeconômicos mais elevados são mais informadas a respeito dos benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde”.

No Brasil grande parte das pessoas obesas ou com sobrepeso possui alto poder aquisitivo. Algo afirmado por Coitinho et al. (1991 *apud* GENTIL, 2011, p.19) quando relata que a “respeito a situação econômica, dados revelam que no Brasil a prevalência do excesso de peso aumenta de acordo com o poder aquisitivo, especialmente entre homens”.

## 2.4 ACADEMIA DE GINÁSTICA: A PRIMEIRA VEZ

Na busca pelo corpo perfeito os indivíduos vão até as academias de ginásticas e relatam ao professor de Educação Física os seus reais objetivos com a prática de exercícios físicos<sup>3</sup>. Essas informações são colhidas geralmente por meio de uma anamnese, em que o professor de Educação Física faz algumas perguntas a respeito do histórico desse praticante, para tomar ciência do histórico de patologias bem como suas possíveis limitações. Em um segundo momento, provavelmente é indicada uma avaliação física para

---

<sup>3</sup> É tratado como uma subcategoria da atividade física, definido como uma atividade física estruturada e repetitiva projetada para manter ou aumentar um dos componentes da aptidão física (BOUCHARD; SHEPHARD, 1994; NIEMAN, 2011).

o praticante, com intuito de identificar os valores das componentes da sua massa corporal: massa muscular, massa óssea, massa gorda e massa residual (NIEMAN, 2011; SILVA et al., 2010).

Na maioria das vezes os frequentadores mais preocupados com a avaliação física são aqueles com sobrepeso, em que buscam informações sobre a real situação de seus corpos, implicando em maioria das vezes na identificação do Percentual de Gordura Corporal (SAUTCHUK, 2007).

Após a avaliação física, dá-se início a etapa de prescrição de treinos. A prescrição deverá sempre ser respaldada nos objetivos do praticante, bem como na anamnese e avaliação física realizada. Conforme o tipo de academia que esse praticante se inserir, poderá além da modalidade de musculação<sup>4</sup>, que objetiva um ganho de força e hipertrofia muscular<sup>5</sup>, praticar aulas de ginástica coletiva. Segundo Furtado (2007, p.312):

Apesar de os professores da academia indicar para o aluno as atividades mais adequadas ao objetivo e ao nível de condicionamento físico dele, identificados na avaliação física, o aluno pode decidir qual aula participar, ficando livre dentro da academia para fazer uma ou outra aula em cada dia.

Dentre os diversos exercícios praticados nas academias de ginástica, a musculação recebe um grande destaque, visto que na atualidade é segundo Gianolla (2003 *apud* GUIMARÃES, 2010, p.8) “uma das práticas esportivas que mais cresce em número de praticantes”, quanto maior for o poder aquisitivo dos praticantes maior será motivação dos mesmos para praticá-lo (LIZ, 2011). Com isso os praticantes com menor poder aquisitivo ficariam de fora dessa perspectiva de motivação para com a musculação, pois como dito anteriormente esses praticantes possivelmente não terão acesso às academias de AGP e AMEP por causa do alto custo das mensalidades.

Quando pensamos em prescrição de exercícios físicos logo surgem pensamentos sobre o público alvo, os objetivos, métodos de treino, entre outros elementos. Assim, a identificação dos objetivos dos frequentadores de academias de ginástica é extremamente importante visto que a prescrição de exercícios é um processo individualizado que busca a

---

<sup>4</sup> Termo utilizado para “[...] descrever um tipo de exercícios que exige que a musculatura do corpo promova movimentos (ou tente mover) contra a oposição de uma força geralmente exercida por algum tipo de equipamento” (FLECK; KRAEMER, 2006, p.19).

<sup>5</sup> Aumento volumétrico de um músculo, devido ao aumento volumétrico das fibras que o constituem.

todo instante direcionar prescrições específicas para objetivos específicos (FLECK; KRAEMER, 2006).

### **3 OBJETIVOS DO ESTUDO**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Identificar os objetivos dos frequentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas (GO).

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Verificar os objetivos predominantes entre os frequentadores das academias AGP, AMP e APP;
- Determinar se os objetivos dos frequentadores serão diferentes de acordo com o porte da academia.

## **4 PROBLEMA E HIPÓTESES**

### **4.1 PROBLEMA**

Quais são os principais objetivos dos frequentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas?

### **4.2 HIPÓTESE**

- Os objetivos dos frequentadores de academias de ginástica serão diferentes conforme o porte da academia.

## **5 MÉTODOS E PROCEDIMENTOS**

A pesquisa ocorreu no município de Inhumas, situado no interior de Goiás (GO). Atualmente Inhumas possui sete academias de ginástica: uma AGP, cinco AMP e uma APP. Dentre essas academias foram pesquisadas apenas três de portes distintos: uma AGP, uma AMP e outra APP. A escolha da AMP foi realizada por conveniência.

### **5.1 TIPO DE PESQUISA**

Realizou-se uma pesquisa de campo descritiva em que de acordo com Vergara (2000), é realizada em área na qual há pouco conhecimento científico acumulado ou sistematizado, expondo-se as características de determinada população ou fenômeno. Em relação ao pesquisador, este busca a familiarização com o tema a ser pesquisado (GIL, 2005).

### **5.2 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra foi composta por um total 150 indivíduos, sendo que em 50 frequentavam uma academia de AGP, 50 uma academia de AMP e os últimos 50 uma academia de APP. Dos 150 indivíduos 80 eram do sexo feminino e 70 do sexo masculino.

### **5.3 CRITÉRIOS DE ESCOLHA**

A seleção dos indivíduos para participarem da pesquisa foi realizada por conveniência, sempre em busca do aumento do número de voluntários.

### **5.4 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DOS DADOS**

As coletas de dados aconteceram em durante duas semanas em momentos aleatórios do dia. Após os responsáveis pelas academias assinarem o termo de consentimento de participação da instituição na pesquisa (ANEXO B), os pesquisadores selecionaram uma mesa com duas cadeiras para que os frequentadores da academia convidados para participar da pesquisa pudessem responder os questionários. Estes foram

preenchidos sempre ao final dos treinos e/ou aulas realizadas na academia. Tal procedimento foi adotado para evitar interromper o(s) treino(s) e/ou aulas realizadas pelos frequentadores.

### 5.5 INSTRUMENTO(S) USADO(S)

Como instrumentos de coleta de dados foi utilizado um questionário composto em geral por perguntas fechadas. Segundo Lakatos *et al* (2003, p.201) o “questionário é um instrumento de coleta de dados, constituído por uma série ordenada de perguntas [...]”. O questionário (APÊNDICE B) foi composto em três partes: uma de identificação dos dados gerais do voluntário, uma sobre a prática de atividade física e outra a respeito dos aspectos socioeconômicos dos indivíduos. Previamente à aplicação dos questionários os indivíduos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido sobre a participação na pesquisa (APÊNDICE A).

### 5.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Todos os dados foram tabulados e analisados em planilha Microsoft Office Excel. Parte dos dados foi descrita em média e desvio padrão, e parte apresentada em porcentagem.

## 6 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

O estudo foi realizado com 150 indivíduos, sendo 50 indivíduos AGP, 50 indivíduos AMP e 50 indivíduos APP. No estudo encontrou-se que mais da metade dos indivíduos avaliados eram do sexo feminino(80). Em geral a idade média encontrada correspondeu a 31.5 anos ( $\pm 10.6$ ), sendo que a idade média dos indivíduos do sexo feminino e masculino corresponderam respectivamente a 31,6 anos ( $\pm 10,1$ ) e 31,4 anos ( $\pm 11.9$ ). A idade média dos indivíduos avaliados não sofreu muita diferença quando comparada entre os portes da academia (Tabela 1).

Notou-se que quase todos os indivíduos analisados residem no município onde a pesquisa foi realizada. Isso pode ser explicado pelo fato de que aproximadamente 71% desses indivíduos trabalham em Inhumas (Tabela 1).

Em relação à raça em geral a maioria dos voluntários se consideraram branco ou pardo. Porém quando realizada a comparação entre os portes das academias, a AGP possui uma grande maioria que se considera branca, enquanto nas AMP e APP a grande maioria se considera parda (Tabela 1).

Ao analisar o estado civil dos indivíduos, percebeu-se que a AGP foi a única em que o número de indivíduos solteiros chegou a 54% do total dos avaliados na academia. Em contrapartida, nas AMP e APP a quantidade de indivíduos casados se sobressaiu, 50% e 56% respectivamente (Tabela 1).

Tabela 1. Idade, sexo, raça, estado civil e cidade de residência dos indivíduos avaliados de acordo com o porte da academia.

		Academia		
		AGP	AMP	APP
Sexo	Masculino	46%	46%	48%
	Feminino	54%	54%	52%
Idade	Média	32,4	30,4	31,8
	DP	11,8	9,6	10,3
Raça	Branco	54%	42%	28%
	Preto	6%	4%	4%
	Pardo	36%	50%	48%
	Amarelo	2%	2%	14%
	Outra	2%	2%	6%
Estado civil	Solteiro (a)	54%	40%	40%
	Casado (a)	40%	50%	56%
	Divorciado (a)	6%	2%	4%
Residência	Inhumas	98%	98%	100%
	Goiânia	0%	2%	0%
	Goianira	2%	0%	0%



O grau de escolaridade exerceu influência na academia frequentada, uma vez que aqueles que possuíam um maior grau de escolaridade frequentavam a AGP. Enquanto que na APP a grande maioria dos indivíduos possuía apenas o ensino médio completo, bem como 10% dos indivíduos nem chegaram a concluir o Ensino Fundamental (Tabela 2). Isso pode justificar o porquê da APP apresentar maior porcentagem de indivíduos que possuem profissões de caráter braçal (fundidor de panela, motorista, pintor, chaveiro, marceneiro, sapateiro, mecânica, auxiliar de produção e faxineira) (Tabela 3).

Tabela 2. Grau de escolaridade dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia.

Escolaridade	Academia		
	AGP	AMP	APP
Ensino Fundamental Incompleto	0%	0%	10%
Ensino Fundamental Completo	4%	6%	6%
Ensino Médio Incompleto	0%	2%	16%
Ensino Médio Completo	16%	24%	42%
Ensino Superior Incompleto	26%	30%	12%
Ensino Superior Completo	34%	22%	12%
Pós-Graduação Incompleta	4%	2%	2%
Pós-Graduação Completa	16%	14%	0%

Tabela 3. Profissão dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia

Profissão	Academia		
	AGP	AMP	APP
Professor	20%	8%	6%
Servidor Público	6%	8%	4%
Empresário	6%	2%	6%
Do lar	4%	4%	4%
Estudante	10%	18%	6%
Advogado	6%	2%	0%
Costureira	0%	0%	8%
Trabalho braçal	48%	58%	66%

Todos indivíduos pesquisados praticavam algum tipo de atividade física em academia de ginástica sem interrupção de no mínimo um mês, entretanto os indivíduos frequentadores da AGP e AMP já praticavam atividade física a mais de três anos, enquanto que na APP a grande maioria dos indivíduos praticavam atividade física a 2 meses (Tabela 4). Tal achado pode ser explicado pelo fato da APP ser recente na cidade, com menos de um ano de funcionamento, enquanto a AGP e AMP funcionam em média há 8 anos.

Tabela 4. Tempo de prática de atividade física em academia de ginástica (sem interrupção superior a um mês) conforme o porte da academia.

Tempo	Academia		
	AGP	AMP	APP
2 meses	6%	4%	46%
3 meses	6%	0%	16%
4-6 meses	12%	14%	16%
6-11 meses	2%	6%	0%
1 ano	14%	14%	2%
2 anos	12%	16%	8%
3 ou mais anos	48%	46%	12%

O tipo de atividade física mais praticada pelos indivíduos avaliados foi a musculação, 98% na AGP, 96% na AMP e 100% na APP. O percentual da APP pode ser explicado pelo fato da academia não oferecer aulas de ginástica (Tabela 5). Sobre essas ofertas de atividade física por parte das academias, Furtado (2007) destaca que as academias com melhores condições são aquelas que cobram valores mais elevados de seus alunos, e conseqüentemente são compostas por melhores equipamentos, profissionais mais qualificados e uma maior diversidade das atividades oferecidas, fato que é expressado pelos os indivíduos que frequentavam a APP, uma vez que possuíam renda financeira menor do que os indivíduos das outras duas academias pesquisadas (Tabela 6).

Ainda sobre os investimentos realizados nas academias, Furtado (2007,p.18) ressalta que:

A realidade entre as academias é heterogênea. Aquelas que focalizam um público com renda mais elevada fazem investimentos também mais elevados e contam com tecnologias bastante avançadas. As outras vão perdendo os padrões tecnológico, estrutural e administrativo, acompanhando as possibilidades financeiras de seu público. Em geral, quanto menor a renda do público alvo da academia, menor a mensalidade e menores os investimentos em aparelhos e estrutura física. Em muitos casos, as pequenas academias compram aparelhos e materiais usados, descartados das grandes, por não satisfazerem mais às exigências do seletor público que às frequentam.

Em relação aos locais em que os indivíduos realizavam suas atividades físicas, 84% (AGP), 74% (AMP) e 78% (APP) praticavam em academias. Nas três academias pesquisadas foram relatados outros locais para a prática de atividade física, tais como campos de futebol, lago, rua, estúdios de dança, praças, entre outros. Conforme relatado por Tahara e Filho (2009) essas escolhas podem variar de acordo com os objetivos dos indivíduos e conforme alguns motivos, tais como facilidade de acesso, condição financeira, entre outros.

Sobre esses motivos de escolha da atividade física praticada, muitos indivíduos, AGP (50%), AMP (60%) e APP (44%), destacaram a facilidade de acesso como fator principal. Entretanto outros fatores também foram destacados, tais como: trabalho, fortalecimento muscular, prazer, afinidade, condição financeira, horário, resultado, necessidade e amigos.

Em relação a frequência semanal dos indivíduos (Tabela 7), a maioria deles frequentavam a academia cinco vezes por semana (AGP = 38%; AMP = 52%; APP = 58%), indo de encontro com estudo realizado por Baptista (2001).

Tabela 5. Atividades físicas praticadas pelos indivíduos avaliados conforme o porte da academia.

Atividade	Academia		
	AGP	AMP	APP
Musculação	98%	96%	100%
Caminhada	10%	14%	10%
Corrida	16%	26%	12%
Ciclismo	10%	34%	6%
Dança	18%	18%	14%
Lutas	0%	4%	4%
Natação	4%	2%	2%

Tabela 6. Renda financeira dos indivíduos avaliados de acordo com o porte da academia.

Renda Financeira	Academia		
	AGP	AMP	APP
<1 salário mínimo	4%	6%	8%
1 salário mínimo	12%	10%	12%
1,5 salários mínimos	10%	8%	20%
2 salários mínimos	4%	10%	18%
2,5 salários mínimos	12%	10%	12%
3 ou mais salários mínimos	50%	46%	20%
Dependo de outros	8%	10%	10%

Tabela 7. Frequência semanal dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia.

Frequência Semanal	Academia		
	AGP	AMP	APP
1 vez	0%	0%	2%
2 vezes	2%	0%	0%
3 vezes	22%	6%	4%
4 vezes	22%	18%	4%
5 vezes	38%	52%	58%
6 vezes	14%	22%	28%
7 vezes	2%	2%	4%

Quando analisamos a frequência diária, notou-se que a maior parte dos indivíduos da AGP (98%), AMP (96%) e da APP (90%) frequentavam a academia apenas uma vez por dia. Na AGP notou-se que 10% dos indivíduos frequentavam a academia duas vezes por dia, isso pode ser justificado pelo fato de que esses 10% faziam musculação no período matutino e alguma aula coletiva no período vespertino.

Nas AGP, AMP e APP 48%, 48% e 72% respectivamente possuíam tempo total de atividade física diária de uma hora. Ainda notou-se nas AGP e AMP que 50% e 48% respectivamente acumulavam duas horas de atividade física diária, percentuais superiores quando comparados ao percentual da APP (22%).

Em relação à realização de algum exame médico prévio à prática de atividade física metade (50%) dos indivíduos das AGP e APP realizou exame médico. Esse percentual foi menor na AMP, uma vez que apenas 40% realizaram exame antes de iniciar a atividade física. Baptista (2001) encontrou resultados semelhantes quando analisou a realização de exame(s) médico(s) prévio(s) à atividade física, em que 74% do total dos indivíduos realizaram esses exames antes de iniciar a prática de atividade física.

Nas academias avaliadas mais da metade dos indivíduos participantes do estudo independente do porte da academia possuía como principal objetivo a busca pela saúde, 66% na AGP, 60% na AMP e 62% na APP (Tabela 8). A estética corporal foi em geral o segundo objetivo mais destacado nas AGP e AMP, 26% e 14% respectivamente. Nenhum indivíduo da APP relatou a estética corporal como o principal objetivo com a prática de atividade física. Entretanto os indivíduos da APP foram os que mais relataram a prática de atividade física como forma de lazer (8%) e foram os únicos que relataram a busca pelo desempenho físico (4%).

Indo de encontro aos achados do presente estudo, Ascensão (2012) realizou uma pesquisa no Distrito de Castelo Branco (Portugal), e ressaltou que a principal adesão dos indivíduos nas academias não foi de caráter estético. Entretanto, as pessoas ainda demonstravam uma certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. Tais achados também foram relatados por Rodrigues e Lima (2012).

Ao contrário dos resultados encontrados no presente estudo, Calliare (2014) realizou um estudo em 12 cidades nos estados do Paraná e Santa Catarina com 678 indivíduos (465 mulheres e 213 homens), e relatou que cerca de 95% dos indivíduos pesquisados buscavam a prática da ginástica em academia para obterem resultados estéticos e 5% para obterem resultados voltados para saúde. Outro fato interessante é que

das 465 mulheres participantes 98% objetivam a estética e 2% objetivam a saúde, já dos 213 homens participantes 87% objetivam a estética e 13% objetivam a saúde.

Baptista (2001) também relatou que mais da metade dos indivíduos (aproximadamente 77%) praticavam atividade física em busca da estética. Quando questionou os indivíduos sobre a busca pela saúde, cerca de 48% relataram essa procura. Silva e Moreau (2003), em um estudo realizado com praticantes de musculação nas grandes academias da cidade de São Paulo, também relataram essa busca pela melhora da estética corporal, algo que levou os pesquisados a um uso descontrolado de esteróides anabilizantes e suplementos alimentares.

Em estudo realizado por Vieira e Souza (2009), em que entrevistaram 50 indivíduos participantes de um programa de extensão da instituição ESEF/UFRGS, perceberam que apesar da postura corporal estar ligada a saúde e bem-estar corporal, muitos dos entrevistados também se preocupavam com a estética corporal. Tal predomínio da busca pela estética também foi destacado por Rocha (2008), em que analisou 250 indivíduos (181 mulheres e 69 homens) que praticavam ginástica aeróbica ou uma de suas vertentes.

Essa busca excessiva pela estética pode direcionar as pessoas a utilização de substâncias que podem ser nocivas à saúde, como por exemplo a realização do doping cosmético que consiste na injeção de óleos pelas vias intramusculares (OLIVEIRA; SCHWINGEL, 2015). A utilização de suplementos alimentares, tais como aminoácidos, concentrados proteicos e termogênicos, é outro comportamento geralmente presente na rotina das pessoas que buscam uma melhoria na estética corporal (CHIAVERINI; OLIVEIRA, 2013; COSTA; ROCHA; QUINTÃO, 2013; MACHIORO; BENETTI, 2013; REIS; MELLO; CONFORTIN, 2012; SUSSMANN, 2013; MOREIRA; NAVARRO; NAVARRO, 2014).

Ainda sobre a estética e o consumo de suplementos alimentares Vargas, Fernandes e Lupion (2015) realizaram um estudo em que a maior parte dos indivíduos entrevistados utilizava os suplementos alimentares como meio para tentar alcançar o corpo padrão imposto pela mídia. Assim, priorizando a melhoria no desempenho físico, o ganho de massa muscular, diminuição do percentual de gordura corporal, deixando em segunda instância tanto a melhoria da saúde quanto a diminuição do tempo de recuperação após o exercício. “Fato este que comprova a supervalorização do corpo perfeito imposto pela sociedade” (VARGAS; FERNANDES; LUPION, p.348, 2015).

Tabela 8. Principal objetivo dos indivíduos avaliados conforme o porte da academia.

Objetivo	Academia		
	AGP	AMP	APP
Lazer	4%	4%	8%
Estética	14%	26%	0%
Saúde	66%	60%	62%
Qualidade de vida	10%	10%	26%
Condicionamento físico	6%	0%	0%
Desempenho físico	0%	0%	4%

Ao avaliar em uma escala de 0 a 10 o quanto do objetivo relatado os indivíduos já atingiram, notou-se que na AGP as escalas mais destacadas foram 5 e 8, com (20%) cada uma. Na AMP as escalas mais destacadas também foram 5 e 8, com (22%) cada uma. Entretanto na APP a escala 5(32%) e a 3(12%) foram as mais destacadas. Tais valores da APP podem ser explicados pelo fato de que a grande maioria dos indivíduos praticavam atividade física a pouco mais de dois meses (Tabela 4).

Na AGP a internet foi a fonte mais utilizada para se obter informações a respeito do papel da atividade física (40%). Enquanto que na AMP as fontes mais utilizadas foram a internet e pessoas, com 26% cada uma, e na APP a fonte mais utilizada foi pessoas (38%) (Tabela 9).

Tabela 9. Fonte de informação utilizada para obtenção de informações sobre atividade física.

Fonte de informação	Academia		
	AGP	AMP	APP
Revista	16%	16%	14%
Jornal	2%	18%	12%
TV	14%	8%	14%
Internet	40%	26%	12%
Pessoas	14%	26%	38%
Outros	14%	6%	10%

De acordo com os resultados encontrados podemos supor que a utilização de diferentes fontes de informação sobre atividades físicas pode ter sido um dos fatores que influenciaram os objetivos dos frequentadores envolvidos no estudo. Uma vez que os grandes meios de comunicação, tais como a internet, televisão e revistas geralmente propagam uma busca por um corpo “perfeito”, que não foi o ponto central dos indivíduos pesquisados.

## 7 CONCLUSÕES

Os resultados do presente estudo indicam que: Grande parte dos indivíduos avaliados pratica atividade física com objetivo de melhorar a saúde, independentemente do porte da academia, os indivíduos avaliados que praticavam atividades físicas na AGP possuíam maior grau de escolaridade do que os indivíduos das AMP e APP, a busca pela estética corporal ficou em segundo plano nas AGP e AMP, não sendo relatada pelos indivíduos da APP, uma vez que estes relataram a qualidade de vida como o segundo maior objetivo, quando analisado o histórico de atividade física, os indivíduos da AGP foram aqueles que apresentaram maior tempo de prática de atividades físicas, no geral a renda financeira dos indivíduos da AGP foi maior do que a renda dos indivíduos da AMP, e a renda destes maior do que a dos indivíduos da APP.

Como limitações do presente estudo pode-se destacar o fato de que as coletas de dados foram em grande parte realizadas apenas no período matutino o que pode ter exercido influência sobre os resultados encontrados. A elaboração de algumas perguntas no Questionário I também se enquadra como limitações do estudo, uma vez que algumas alternativas delimitaram os possíveis resultados a serem encontrados, como exemplo algumas alíneas nas questões do tópico sobre perfil socioeconômico.

Visto a existência de poucos estudos sobre a prática de atividade física na cidade de Inhumas-GO, recomenda-se que sejam feitas pesquisas similares, uma vez que o presente estudo deixou algumas lacunas que precisam ser sanadas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASCENSÃO, R.P.A. **Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco**. 2012. 117f. Trabalho apresentado como exigência parcial do Mestrado em Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, para a obtenção do Título de Mestre em Atividade Física. Castelo Branco, Portugal, 2012.

BAPTISTA, T.J.R. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200f. Trabalho apresentado como exigência parcial do Mestrado em Educação Brasileira da Universidade Federal de Goiás, para a obtenção do Título de Mestre em Educação Brasileira. Goiânia (GO), 2001.

BARBOSA, M.; SIMÃO, R. **Treinamento personalizado: estratégias de sucesso, dicas práticas e experiências do treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

BENNETT, P.N. et al. **Intradialytic laughter yoga therapy for haemodialysis patients: a pré-post intervention feasibility study**. *Complementary and Alternative Medicine*, v.15, n.176, 2015.

BERTEVELLO, G. **Academias de ginástica e condicionamento físico – Sindicatos & associações**. In: DA COSTA, Lamartine (Org.). *Atlas do esporte no Brasil*. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

CALLIARI, I.C.R.R. **Saúde x estética: objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil**. *Revista UNIANDRADE*. Curitiba, v.15, n.3, p.219-30, 2014.

CAPAZZOLI, C.J. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153f Trabalho apresentado como exigência parcial do Mestrado em Ciências do Movimento Humano. Porto Alegre (RS), 2010.

CHIAVERINI, L.C.T.; OLIVEIRA, E.P. **Avaliação do consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias de Botucatu-SP**. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, v.7, n.38, p.108-17, 2013.

COSTA, D.C.; ROCHA, N.C.A.; QUINTÃO, D.F. **Prevalência do uso de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de duas cidades do Vale do Aço/MG: fatores associados**. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, v.7, n.41, p.287-99, 2013.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. São Paulo: Artmed, 2006.



FURTADO, R.P. **Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica.** Pensar a Prática. Goiânia, v.10(2), p.307-322, Jul./Dez. 2007.

FURTADO, R.P. **Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica.** Pensar a Prática. Goiânia, v.12(1), p.1-11, Jan./Abr. 2009.

GENTIL, P. **Emagrecimento: quebrando mitos e mudando paradigmas.** Rio de Janeiro: Sprint. 2<sup>a</sup>. ed, 2011.

GONSALVES, E.P. **Conversas sobre iniciação a pesquisa científica.** Campinas: Alínea. 4. ed, 2007.

GUIMARÃES, L.F. **Análise de programas de treinamento na musculação prescritos na internet.** Belo Horizonte 2010. Disponível em: <[https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia\\_guimaraes.pdf](https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf)>. Acesso em: 27 de junho de 2015.

HANSEN, R.; VAZ, A.F. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v.26, n.1, p.135-52, 2004.

HILLS, A.P.; STREET, S.J.; BYRNE, N.M. **Physical activity and health: what is old is new again**". Advances in Food and Nutrition Research, v.75, p.77-95, 2015.

HSU, C.Y. et al. **Effects of exercise training on autonomic function in chronic heart failure: systematic review.** BioMed Research International, 2015.

HUPIN D. et al. **Even a low-dose of moderate-to-vigorous physical activity reduces mortality by 22% in adults aged ≥60 years: a systematic review and meta-analysis.** British Journal of Sports Medicine, v.49, n.19, p.1262-7, 2015

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde 2013.** Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default\\_xls.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default_xls.shtm)>. Acesso em: 02 fev. 2016.

KAEFER, R.C.L.; WITTIZORECKI, E.S. **A prática pedagógica na educação física escolar: pensando além da prática.** Disponível em <<http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2009/artigos/edfis/salao/506.pdf>>. Acesso em: 22 de junho de 2015.

LIZ, C.M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias.** 2011. 245 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano – Área: Atividade Física e Saúde) – Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-graduação em Educação Física, Florianópolis, 2011

MACHIORO, E.M.; BENETTI, F. **Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação em academias do município de Tenente Portela-RS.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v.9, n.49, p.40-52, 2015.

MARCELLINO, N.C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Brasília, v.11, n.2, p49-54, jun. 2003.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de Metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: ATLAS S.A., 2003. Disponível em: <[http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india](http://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india)>. Acesso em 24 de jun. 2015.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. In: DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil.** Rio de Janeiro: CONFEEF, p.16-28, 2016.

MOREIRA, N.M.; NAVARRO, A.C.; NAVARRO, F. **Consumo de suplementos alimentares em academias de Cachoeiro de Itapemirim-ES.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, v.8, n.48, p.363-72, 2014.

NIEMAN, D.C. **Exercício e Saúde.** Teste e Prescrição de Exercícios. 6 Edição. São Paulo: Manole, 2011.

OLIVEIRA, J.L.; SCHWINGEL, P.A. **Prevalência e fatores associados ao doping cosmético entre frequentadores de academias.** *ABCS Health Sciences*. São Bernardo, v.40, n.1, p.53-8, 2015.

OMS. **Recomendações da OMS para atividade física.** Disponível em: <<http://recomendacoes-da-oms-para-atividade.html>>. Acesso em: 14 dez. 2015.

REIS, C.; MELLO, N.A.; CONFORTIN, F.G. **Conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares em academias de uma cidade do oeste de Santa Catarina.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo, v.6, n.34, p.250-60, 2012.

ROCHA, K.F. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia.** *Revista Motricidade, Castelo Branco*, v.4, n.3, p.12-17, 2008.

RODRIGUES, A.P.; LIMA, R.C. **Motivos de adesão à prática de atividade física em mulheres acima de 40 anos de idade.** 2012. 37f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física)- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, 2012.

SAUTCHUK, C.E. **A medida da gordura: o interno e o íntimo na academia de ginástica.** *MANA* 13(1), p.181-205, 2007.

SCALDAFERRI, D.B.D.; MATOS, V.A. **A competitividade do setor de academias de ginásticas em Salvador.** *UNIFACS*, v.11, n.1, s/p, 2007. Disponível em: <<http://www.revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/291/239>>. Acesso em: 19 nov. 2015.

SCHMIDT, M.I. et al. **Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges.** *Lancet*. v.377, n.9781, p.1949-61, jun. 2011.

SILVA, L.S.M.F.; MOREAU, R.L.M. **Uso de esteroides anabólicos androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo.** Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas, v.39, n.3, p.327-33,2003.

SILVA, M.J.C. et al. **Cineantropometria: Curso Básico.** 7 ed. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra, 2010.

SILVA, P.V.C.; JUNIOR, A.L.C. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicologia Argumento, v.29, n.64, p.41-50, jan./mar. 2011.

SOUSA, M.AV. **As academias de fitness como locus da educação do corpo.** 2010. 120f. Dissertação apresentada à Banca Examinadora de defesa do Mestrado em Educação da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC/GOIÁS. Goiânia, 2010.

SUSSMANN, K. **Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercício físico em academia na zona sul do Rio de Janeiro.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v.7, n.37, p.35-42, 2013.

TAHARA, A.K; FILHO, S.C. **Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática.** Revista Movimento. Porto Alegre, v.15, n.3, p.187-208, 2009.

TRAVIER, N. et al. **Effects of na 18-week exercise programme started early during breast câncer treatment: a randomised controlled trial.** BMC Medicine, v.13, n.121, 2015.

VARGAS, C.S; FERNANDES, R.H.; LUPION, R. **Prevalência de uso dos suplementos nutricionais em praticantes de atividade física de diferentes modalidades.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v.9, n.52, p. 343-349, 2015.

VIEIRA, A; SOUZA, J.L. **Boa postura: uma preocupação com a estética, a moral ou a saúde?** Revista Movimento. Porto Alegre, v.15, n.01, p.145-65, jan./mar. de 2009.

ZAO, W. et al. **Health Benefits of Daily Walking on Mortality Among Younger-Elderly Men With or Without Major Critical Diseases in the New Integrated Suburban Seniority Investigation Project: A Prospective Cohort Study.** Journal of Epidemiology, v.25, n.10, p.609-16, 2015.



## APÊNDICES

### APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), de uma pesquisa. Meu nome é **André Luiz Moreira de Moraes**, sou o pesquisador responsável e minha área de atuação é **Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal de Goiás**. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa, você não será penalizado(a) de forma alguma. Em caso de dúvida **sobre a pesquisa**, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável supra-citado nos telefones: **(62) 8505-3874**.

#### INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE A PESQUISA

**Título da pesquisa:** Os objetivos dos frequentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas - GO.

Os objetivos dos frequentadores de ginástica em academia geralmente circundam a questão da saúde e da estética corporal. Segundo alguns estudos aproximadamente 5% dos sujeitos procuram a prática da ginástica com objetivos relacionados à saúde, enquanto que 95% estão mais preocupados com as questões estéticas. Desse modo, o objetivo da pesquisa é identificar os objetivos dos frequentadores de distintas academias de ginástica do município de Inhumas (GO).

#### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO DA PESQUISA

Eu, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, RG / CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, concordo em participar do estudo: **Os objetivos dos frequentadores de academias de ginástica da cidade de Inhumas - GO**. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador **André Luiz Moreira de Moraes** sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência / tratamento, se for o caso).

Inhumas, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2015.

Assinatura do sujeito

\_\_\_\_\_

Assinatura do pesquisador

\_\_\_\_\_



## APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO 1

### IDENTIFICAÇÃO

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Sexo:** Masc. ( ) Fem. ( )

**Data da coleta:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**Data de Nascimento:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**Raça: (Você se considera:)**

( ) Branco ( ) Pardo ( ) Outra \_\_\_\_\_  
( ) Preto ( ) Amarelo

**Estado Civil:**

( ) Solteiro(a) ( ) Divorciado(a)  
( ) Casado(a) ( ) Viúvo(a)

**Grau de Escolaridade:**

( ) Ensino Fundamental Incompleto ( ) Ensino Superior Incompleto  
( ) Ensino Fundamental Completo ( ) Ensino Superior Completo  
( ) Ensino Médio Incompleto ( ) Pós-graduação Incompleta  
( ) Ensino Médio Completo ( ) Pós-graduação Completa

**Profissão**

---

**Cidade em que reside:**

( ) Inhumas ( ) Goiânia ( ) Outra(s) \_\_\_\_\_  
( ) Caturai ( ) Goianira  
( ) Itauçu ( ) Araçu



### **SOBRE ATIVIDADE FÍSICA:**

1. Há quanto tempo faz atividade física? (Sem interrupção superior a um mês)?

- 2 meses                       6-11 meses                       3 ou mais anos.  
 3 meses                       1 ano  
 4-6 meses                       2 anos

2. Quais atividades físicas você pratica?

- Caminhada                       Hidroginástica                       Musculação.  
 Corrida                       Natação                       Zumba  
 Ciclismo                       Dança

Outras: \_\_\_\_\_

3. Quantas vezes por semana?                      1 ( )    2 ( )    3 ( )    4 ( )    5 ( )    6 ( )    7 ( )

4. Quantas vezes por dia?                      1 ( )    2 ( )    3 ( )

5. Em que dias da semana?

- Segunda-feira                       Sexta-feira  
 Terça-feira                       Sábado  
 Quarta-feira                       Domingo  
 Quinta-feira

6. Qual é período da(s) sua(s) aula(s)?

- Matutino                       Vespertino                       Noturno

7. Qual o tempo total de atividade física diária (em horas)? 1 ( )    2 ( )    3 ( )    4 ( )

8. Você fez algum exame médico ao iniciar a prática de atividade física?

- Sim                       Não



9. Por que você escolheu esta(s) modalidade(s)?

( ) Facilidade de acesso

( ) Baixo custo financeiro

( ) Outros \_\_\_\_\_

10. Em ordem de importância quais são seus objetivos?

( ) Lazer ( ) Condicionamento físico

( ) Estética ( ) Desempenho físico

( ) Saúde ( ) Socialização

( ) Qualidade de vida ( ) Outros \_\_\_\_\_

11. Em uma escala de 0 a 10, quanto você já atingiu do que você pretende com esta atividade física?

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )

12. Nesta relação indique em ordem decrescente de importância as fontes onde geralmente obtém informações sobre o papel da prática de atividade física na vida de homens/mulheres?

( ) Revistas ( ) Internet

( ) Jornais ( ) Pessoas(familiares, amigos, professores, etc.)

( ) Televisão ( ) Outros \_\_\_\_\_

13. Qual o(s) local(is) em que você realiza suas atividades?

( ) Academia ( ) Clube ( ) Praça ( ) Em casa

( ) Outro(s) \_\_\_\_\_

14. Se pudesse escolher, você faria outra(s) atividade(s) física(s)?

( ) Sim ( ) Não

Se sim, por quê? \_\_\_\_\_

15. O que te limita a escolher outras atividades?

( ) Condição financeira ( ) Amigos

( ) Localidade ( ) Outros \_\_\_\_\_



**16.** Qual a sua renda financeira?

- < 1 salário mínimo       2 salários mínimos  
 1 salário mínimo       2,5 salários mínimos  
 1,5 salário mínimo       3 ou mais salários mínimos  
 Não tenho renda, dependo de outros.

**17.** Quantas pessoas participam da renda familiar?

- 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( )

**18.** Quantas pessoas dependem da sua renda familiar?

- 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( )

**19.** Qual sua situação trabalhista?

- Servidor público       Desempregado  
 Trabalho com carteira assinada       Trabalho autônomo  
 Do lar       Estudante  
 Outros \_\_\_\_\_

**20.** Em que cidade você trabalha?

- Inhumas       Goiânia       Outra(s) \_\_\_\_\_  
 Caturai       Goianira  
 Itauçu       Araçu





## ANEXOS

### ANEXO A – TERMO DE ACEITE DE ORIENTADOR



UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DANÇA

### TERMO DE COMPROMISSO

Eu, \_\_\_\_\_ venho, por meio deste instrumento, assumir a responsabilidade de orientação do estudo monográfico do (a) acadêmico (a): \_\_\_\_\_, matrícula nº \_\_\_\_\_ do curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física/UFG, no ano de 2015.

Declaro que conheço os procedimentos legais, as exigências normativas do curso e que não obterei nenhuma vantagem financeira por parte da UFG em tal atribuição a mim conferida.

Não tendo mais nada a declarar,

Goiânia, \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

-----  
Assinatura



**ANEXO B – CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO DA INSTITUIÇÃO NO  
PROJETO DE PESQUISA**

Eu, \_\_\_\_\_ RG \_\_\_\_\_ /,  
CPF \_\_\_\_\_ abaixo assinado, AUTORIZO a  
Instituição: \_\_\_\_\_ em participar do estudo:  
\_\_\_\_\_, Fui devidamente  
informado e esclarecido pelo pesquisador: \_\_\_\_\_ acerca da  
pesquisa e dos procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios  
decorrentes desta participação para a Instituição concedente. Foi-me garantido que posso  
retirar o consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer tipo de  
penalidade.

Inhumas, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do responsável**