

OBJETIVOS E BENEFÍCIOS DA ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Edelanni Camargo de Castro Pereira¹, Danielle Bernardes¹, ¹ Universidade Vale do Rio Verde de Três Corações, Campus Caxambu, MG, Brasil – formatotal@estancias.com.br

Endereço para correspondência:
Rua Ernesto Azevedo, nº 14
Bairro: Centro
Baependi – MG 37443000
Tel: (35) 3343 2345
(35) 9936 8593

RESUMO

Esse estudo procurou verificar os objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. A amostra foi constituída de 51 alunos da Academia Forma Total de Baependi - MG, com idades variando de 15 a 78 anos sendo, 22 indivíduos do sexo masculino e 29 do sexo feminino. Constituiu-se de duas fases, a primeira referente a uma revisão de literatura e a segunda, uma pesquisa exploratória, onde foi aplicado um questionário. Os dados foram anotados em planilhas e tratados por procedimentos descritivos, verificando-se a distribuição percentual entre os avaliados para cada questionamento e indicaram que a maioria das mulheres procura uma academia de ginástica com objetivo estético, enquanto que os homens objetivam saúde. Enquanto a maioria dos homens não apontou nenhuma dificuldade para a prática de exercício físico, a maioria das mulheres apontou a falta de tempo. A maior disposição no dia-a-dia foi relatada como o maior benefício observado pelos praticantes. A maior parte dos praticantes do sexo feminino frequenta a academia 3 vezes por semana, enquanto, do sexo masculino, 5 vezes por semana, em contrapartida, os homens permanecem 1 hora em média na academia, e as mulheres 1h e 30 min, e a vontade própria foi citada como maior fator de aderência na academia.

Palavras-Chaves: academias, objetivos, benefícios, aderência, manutenção.

ABSTRACT

This study looked for to verify the objectives and benefits of the tack and maintenance of the practical one of physical exercises in gymnastics academies. The sample was constituted of 51 pupils of the Academy Total Form of Baependi - MG, with ages varying of 15 the 78 years being, 22 individuals of masculine sex and 29 of the feminine sex. One consisted of two phases, first the referring one to a literature revision and second, a exploratória research, where a questionnaire was applied. The data had been written down in spread sheets and treated by descriptive procedures, verifying it percentile distribution enter the evaluated ones for each questioning and had indicated that the majority of the women looks an academy of gymnastics with aesthetic objective, while that the men objectify health. While the majority of the men did not point no difficulty with respect to the practical one of physical exercise, the majority of the women pointed the time lack. The biggest disposal in day-by-day was told as the biggest benefit observed for the practitioners. Most of the practitioners of the feminine sex, frequents the academy 3 times per week, while, of the masculine sex, 5 times per week, on the other hand, the men remain 1 hour in average in the academy, and 1h and 30 the women min. and the proper will were cited as bigger factor of tack in the academy.

KEY WORDS: academies, objectives, benefits, tack, maintenance,

1 INTRODUÇÃO

“Desde a sua origem mais remota, o homem vem adaptando-se, criando fórmulas, buscando novas soluções para seguir adiante o seu processo de evolução”. (COSTA, 1996, p. 23).

Segundo o mesmo autor, o desenvolvimento tecnológico impulsiona o homem a viver sob a lei do menor esforço, reduzindo a atividade muscular e os estímulos orgânicos apenas ao indispensável causando sérios prejuízos para a saúde física, mental e espiritual, tornando assim, a prática do exercício físico um complemento essencial para uma boa saúde.

Sendo assim, a indústria do *Fitness* vem crescendo e se solidificando. Segundo Venioles (2005), são três os fatores que levam as pessoas a procurarem as academias de ginástica: saúde, estética e sociabilidade. Não necessariamente nessa ordem.

Segundo Carlos Heitor Bergallo, representante internacional da ACAD (Associação Brasileira de Academias) e embaixador da IHRSA (*International Health Racquet & Sportsclub Association*) para a América Latina, em artigo publicado aos cinco dias do mês de outubro do ano de dois mil e quatro, no site da Associação Brasileira de Academias, um marco na história da Indústria do *Fitness* foi a publicação nos Estados Unidos, em 1996, do relatório do *Surgeon General* e do CDC - *Center for Disease Control and Prevention*, "*Physical Activity and Health*", que passou a considerar o sedentarismo, pelos danos que provoca no organismo, um problema de saúde pública, e o seu combate, uma política de governo.

Ainda baseando-se nas informações de Bergallo (2004), em 1980, o custo com o sistema de saúde americano (*Health Care*) era da ordem de 240 bilhões de dólares. Em 2.000 esse valor ultrapassou um trilhão de dólares, chegando a consumir 14% do PIB daquele país para tratar doenças. França, Áustria e Suíça já estão chegando a 10% do PIB. Considerando que 50% desses custos são conseqüentes a doenças crônicas (hipertensão, diabetes, obesidade, aterosclerose, artrite, osteoporose, entre inúmeras outras), relacionadas ao estilo de vida (sedentarismo, má nutrição, fumo, stress, etc), que podem, portanto, ser evitadas, nada mais sensato que investir em prevenção. Dessa forma, consolida-se o conceito de *Wellness* e a Indústria do *Fitness* passa a ser

considerada como um importante instrumento para prevenção de doenças, gerando extraordinárias perspectivas para o seu crescimento.

Percebe-se que muito se tem falado da importância e dos benefícios da prática de exercícios físicos no mundo atual. Com isso as academias de ginástica vêm investindo cada vez mais em marketing e as opções de aulas oferecidas são inúmeras: musculação, ginástica localizada, *spinning*, *body pump*, *body jump*, *hip hop* entre outras, sendo que algumas sobrevivem e outras não passam de modismo de verão.

No entanto, mesmo com todo um trabalho feito pela mídia, apoiada pelo governo e a ciência, a evasão em academias de ginástica ainda é muito grande. Sendo assim, o presente estudo, realizado em uma academia de ginástica, na cidade de Baependi - MG, objetivou demonstrar os fatores que fazem com que as pessoas adiram a um programa de exercícios físicos e os benefícios percebidos pelos praticantes com a manutenção da prática.

Acredita-se que, com a obtenção desses dados os profissionais de Educação Física, atuantes em academias de ginástica de pequeno porte e de cidades pequenas terão mais subsídios para desenvolverem um trabalho baseado na necessidade de seus alunos, considerando que outros estudos em relação ao tema foram realizados em cidades com grande número de habitantes ou fora do âmbito nacional.

Diante deste fato, o objetivo do presente estudo foi verificar os objetivos pela procura da atividade física e os benefícios observados com aderência e manutenção da prática do exercício físico em academias de ginástica.

2 METODOLOGIA

2.1 Amostra

A população alvo do estudo constituiu-se de cinquenta e um alunos matriculados em uma academia na cidade de Baependi, MG, com idades variando de 15 a 78 anos sendo, 22 indivíduos do sexo masculino, o que corresponde a 43% do total e, 29 do sexo feminino, correspondendo a 57%. Foram entrevistados todos os alunos matriculados na academia há mais de três meses, que a frequentaram entre os dias dezesseis e vinte e quatro de junho de 2005, das 07h00min às 08h30min e das 18h30min às 20h30min.

Pediu-se autorização a todos os participantes, sendo que para 59% dos participantes, o que corresponde a 30 indivíduos, o pedido de autorização foi feito com 15 dias de antecedência e para os demais, no momento da aplicação do questionário.

2.2 Instrumento

Utilizou-se como instrumento um questionário, contendo onze questões, sendo nove abertas e duas fechadas. As questões foram referentes à idade, tempo de academia, modalidade praticada, frequência semanal, horas por dia, se pratica outra atividade fora da academia, objetivos com a prática, dificuldade encontrada para a manutenção da prática, influências para frequentar a academia e benefícios observados com a prática.

2.3 Procedimento

Os dias nos quais se aplicou o questionário foram escolhidos propositalmente por ser o início do inverno, quando geralmente as pessoas desistem da prática do exercício físico. Após prévia explicação do questionário, os alunos tiveram a opção de preencherem-no ou do entrevistador preenchê-lo, sendo que a maioria dos alunos optou para que o entrevistador preenchesse o questionário.

2.4 Tratamento dos dados

Após a aplicação dos questionários, os dados foram anotados em planilhas e tratados por procedimentos descritivos, verificando-se a distribuição percentual entre os avaliados para cada questionamento.

3 RESULTADOS

Após tratamento e análise dos dados, resultaram 11 tabelas apresentadas a seguir. Quanto a isto, pode se observar na TABELA 1 que a maior aderência de praticantes do sexo feminino é na faixa etária de 26 a 55 anos e, do sexo masculino, de 15 a 40 anos.

TABELA 1 – Faixa etária (ano) dos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Faixa etária (anos)	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
15 - 25	7	4	31,82	13,79
26 - 40	7	12	31,82	41,38
41 - 55	4	11	18,18	37,93
56 - 65	1	2	4,55	6,90
66 - 80	3	0	13,64	0,00
total	22	29	100	100

Com relação ao tempo de academia (TABELA 2), observa-se que, praticantes do sexo feminino mantêm a prática a mais de três anos e, do sexo masculino, entre 1 e 2 anos.

TABELA 2 – Tempo de permanência pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Tempo de academia (meses)	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Menos de 6 meses	4	2	18,18	6,90
6 meses – 1 ano	4	2	18,18	6,90
Mais de 1 ano	5	6	22,73	20,69
Mais de 2 anos	3	8	13,64	27,59
Mais de 3 anos	5	10	22,73	34,48
Mais de 10 anos	1	1	4,55	3,45
total	22	29	100	100

Observa-se que a maior parte dos praticantes do sexo feminino, freqüenta a academia 3 vezes por semana, enquanto, do sexo masculino, 5 vezes por semana (TABELA 3).

TABELA 3 - Freqüência semanal dos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Freqüência semanal	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
2x / semana	1	1	4,55	3,45
3x / semana	7	14	31,82	48,28

4x / semana	5	3	22,73	10,34
5x / semana	9	11	40,91	37,93
total	22	29	100	100

Em relação ao tempo de permanência na academia, 41,38% dos praticantes do sexo feminino, que constitui na maior parcela dos entrevistados, passam 1,5 horas na academia, enquanto, a maior parte dos entrevistados do sexo masculino, 36,36%, permanece 1 hora por dia (TABELA 4).

TABELA 4 - Tempos de permanência dos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Tempo de permanência	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
1 hora / dia	8	11	36,36	37,93
1,5 hora / dia	7	12	31,82	41,38
2 horas / dia	7	6	31,82	20,69
total	22	29	100	100

A maioria dos praticantes do sexo masculino (59,09%) pratica musculação e do sexo feminino (41,38%), musculação mais exercícios aeróbios (TABELA 5).

TABELA 5 - Modalidade praticada na academia pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Modalidade praticada	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Musculação	13	1	59,09	3,45
Musculação+aeróbios	8	12	36,36	41,38
Musc.+Local+Aeróbios	0	8	0,00	27,59
Localizada	0	1	0,00	3,45
Localizada+Aeróbios	0	5	0,00	17,24
Aeróbios	1	2	4,55	6,90
total	22	29	100	100

Percebe-se que a maior parte dos praticantes do sexo feminino (68,97%) não pratica atividade fora da academia, mas entre as que praticam, a preferência é por caminhada. Enquanto que 40,91% dos homens praticam duas modalidades esportivas (TABELA 6).

TABELA 6 - Atividade praticada fora da academia dos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Atividade fora da academia	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Nenhuma	8	20	36,36	68,97
Caminhada	4	5	18,18	17,24
Corrida	1	1	4,55	3,45
2 modalidades esportivas	9	3	40,91	10,34
total	22	29	100	100

Entre as modalidades esportivas, apareceram dança de salão com caminhada; natação com vôlei, ciclismo ou corrida e futebol com natação, tênis ou corrida, mostrando grande uma diversidade de preferências (TABELA 7).

TABELA 7 – Modalidades esportivas “extra-academia” praticadas pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Das 2 modalidades praticadas	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Corrida + Futebol	1	0	11,11	0,00
Futebol + tênis	5	0	55,56	0,00
Futebol + natação	1	0	11,11	0,00
Natação + corrida	0	2	0,00	66,67
Natação + ciclismo	1	0	11,11	0,00
Natação + voley	1	0	11,11	0,00
Caminhada + dança de salão	0	1	0,00	33,33
total	9	3	100	100

Entre os objetivos procurados, verificou-se que 59,09% dos praticantes do sexo masculino buscam saúde com a prática de atividades físicas, enquanto 55,17% das mulheres buscam estética, levando em conta que, manutenção (13,79%), emagrecimento (27,59) e ganho de massa (13,79%) são objetivos estéticos (TABELA 8).

TABELA 8 - Objetivos buscados com a atividade praticada pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Objetivos buscados	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Saúde	13	9	59,09	31,03
Qualidade de Vida	5	4	22,73	13,79
Ganho de Massa	3	4	13,64	13,79
Emagrecimento	1	8	4,55	27,59
Manutenção	0	4	0,00	13,79
total	22	29	100	100

A TABELA 9 nos mostra que 50% dos homens não encontram nenhuma dificuldade para a prática de atividades físicas, enquanto 48,28% das mulheres apontam a falta de tempo como o maior empecilho para a prática constante de atividades físicas.

TABELA 9 - Dificuldades encontradas pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Dificuldades encontradas	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Nenhuma	11	9	50,00	31,03
Falta de Tempo	9	14	40,91	48,28
Preguiça, desânimo, transporte, horário	2	6	9,09	20,69
total	22	29	100	100

Tanto praticantes do sexo feminino como do sexo masculino, 79,31% e 77,27%, respectivamente, aderiram à prática por vontade própria, conforme pode ser observado na TABELA 10.

TABELA 10 - Influências para a prática de atividade física pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Influências p/ começar	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Vontade própria	17	23	77,27	79,31
Amigos	3	2	13,64	6,90
Mídia	2	0	9,09	0,00
Família	0	4	0,00	13,79
total	22	29	100	100

Finalmente, observamos na TABELA 11 que tanto praticantes do sexo feminino (41,38%), como do sexo masculino (36,36%), relataram a disposição no dia-a-dia como o maior benefício com a prática.

TABELA 11 - Benefícios observados com a prática de atividade física pelos alunos (as) matriculados (as) na academia de ginástica da cidade de Baependi – MG

Benefícios Observados*	Homens (n)	Mulheres (n)	Homens (%)	Mulheres (%)
Auto-estima	1	0	4,55	0,00
Estética	2	8	9,09	27,59
Bem-estar	2	9	9,09	31,03
Disposição	8	12	36,36	41,38
Saúde	7	4	31,82	13,79
Sono Tranquilo	0	1	0,00	3,45
Qualidade de Vida	7	5	31,82	17,24
Condicionamento Físico	1	1	4,55	3,45
Saúde Mental, anti-stress	1	2	4,55	6,90
total	29	42	131,82	144,83

* Alguns indivíduos mencionaram 2 benefícios, por isso a soma dá mais de 100%.

4 DISCUSSÃO

A tabela 1 mostra que a maior parte das mulheres que freqüentam a academia onde se realizou esse estudo se encontram na faixa etária de 26 a 55 anos, enquanto que a maior parte dos homens está entre 15 e 40 anos. Entre 56 e 65 anos diminui muito o percentual tanto de homens (4,55%), como o de mulheres (6,60%). É interessante observar que não foi encontrado nenhum praticante do sexo feminino na faixa etária entre 66 e 80 anos, porém 13,64% dos homens se encontravam nessa faixa etária. O que se torna instigante é saber se em outros estudos essa variabilidade foi encontrada entre homens e mulheres.

Saba (2001) cita King *et al* (1992) e Stephens e Caspersen (1994), onde afirmam que a quantidade de exercício físico diminui com a idade, fato que o estudo realizado em Baependi/MG, também confirmou.

A tabela 2 mostra que praticantes do sexo feminino mantêm a prática a mais de três anos, enquanto que, entre os praticantes do sexo masculino foi encontrado o mesmo percentual entre 1 e 2 anos e a mais de 3 anos (22,73% cada um). É interessante observar que Saba (2001), verificou que as mulheres praticam exercícios físicos há mais

tempo que os homens. O tempo de prática de menos de seis meses e entre seis meses e um ano, apresentaram percentuais semelhantes entre homens (18,18%) e mulheres (6,90%). O tempo de prática menos citado foi há mais de dez anos, apontando 4,55% dos homens e 3,45% das mulheres.

Em relação à frequência semanal (tabela 3), o valor mais citado, no geral, foi o de três vezes por semana e o segundo valor, cinco vezes por semana, mostrando semelhança no resultado encontrado por Saba (2001). O interessante é que tanto este estudo como o de Saba (2001) observaram que um maior percentual de homens pratica exercícios físicos cinco vezes por semana, enquanto as mulheres o fazem três vezes por semana. Em relação ao tempo de duração da sessão (tabela 4), foram verificados resultados diferentes, Saba (2001), observou que o tempo de duração das sessões masculina é maior que o tempo de duração das sessões femininas. Por outro lado, os dados analisados em Baependi/MG mostram que a maior parte das mulheres permanece uma hora e meia por dia na academia, enquanto que os homens, uma hora.

A tabela 5 mostra que a musculação é a modalidade praticada pela maioria dos homens (59,09%), enquanto que a maioria das mulheres (41,38%) pratica musculação mais exercícios aeróbios (esteira, bicicleta e afins), Tahara *et al* (2003), em seu estudo também aponta a musculação como a atividade mais praticada nas academias e os exercícios aeróbios como a segunda opção. Saba (2001) encontra a musculação e as atividades desenvolvidas para a área cardiovascular (bicicleta, esteira e afins), como as preferidas pela maioria dos clientes dos centros especializados.

Saba (2001) ressalta em seu estudo que o sexo masculino tem uma boa aderência aos esportes com bola, o que mostra a tabela 7, onde 40,91% dos homens praticam até duas modalidades esportivas, sendo o esporte mais votado o futebol. 68,97% das mulheres não praticam atividades fora da academia, o que mostra a tabela 6 e das 31,03% que praticam, optam pela caminhada. Ainda de acordo com Saba (2001), a nossa sociedade realiza atividades físicas em qualquer local propício à prática, mesmo frente a consciência do homem moderno da importância dos centros especializados como locais adequados ao exercício físico.

A tabela 8 demonstra os objetivos buscados com a prática do exercício físico ao entrarem na academia, onde aponta que 59,09% dos praticantes do sexo masculino buscam saúde, enquanto 55,17% das mulheres buscam estética. Saba (2001) comenta que os dois itens mais citados em seu estudo foram: “prevenção da saúde” e “melhoria da estética”. Segundo Okuma (1994) citado por Tahara *et al* (2003), os principais fatores referentes à adesão inicial são relativos ao controle de peso, à obtenção de uma saúde melhor e à redução dos níveis de estresse.

Tahara *et al* (2003), observa que “o aspecto saudável e os padrões estéticos vigentes na atualidade” parecem ressaltar nos resultados do estudo realizado em Rio Claro/SP. O mesmo pode se dizer do estudo realizado em Baependi/MG. Podemos evidenciar esse fato na procura maior pela musculação, “cuja característica recai sobre o ganho de massa muscular, perda de gordura corpórea e conseqüente definição muscular, enfim, moldar o corpo segundo necessidades e desejos”. (Tahara *et al*, 2003, p.9)

A tabela 9 refere-se às dificuldades encontradas pelos alunos, onde 50% dos homens e 31,03% das mulheres não apontaram nenhuma dificuldade para a prática regular de exercícios físicos. Por outro lado, a falta de tempo foi apontada por 40,91% dos homens e 48,28% das mulheres como maior empecilho para manutenção da prática de exercícios. Saba (2001) comenta que a falta de tempo é um fator crítico entre a manutenção e a desistência e cita Dishman (1990, 1993), Dishman *et al* (1985), Okuma (1997) e Wankel (1988) como confirmadores dessa posição. Entretanto, ressalta que Berger e Mcinman (1993), referem ao fator tempo apenas quando não há adequado grau de importância da atividade para o indivíduo, e observa que Dishman (1993) cita que não

se sabe se a falta de tempo é um verdadeiro determinante ou se a pessoa possui baixa habilidade comportamental como não saber administrar seu tempo. Preguiça, desânimo, transporte e horário tiveram votação inexpressiva no presente estudo.

A vontade própria foi citada pela maioria como fator decisivo para começar a praticar exercícios físicos, como mostra a tabela 10. A influência de amigos foi o segundo fator mais citado. O que se torna instigante é que a mídia só foi manifestada por praticantes do sexo masculino, enquanto que a influência da família, por praticantes do sexo feminino. Tahara *et al* (2003) observou em seu estudo que a maioria dos entrevistados recebeu estímulos da família e da mídia, a vontade própria foi o segundo fator mais citado e a influência de amigos, o terceiro. Embora em colocações diferentes, este estudo corrobora com os estudos de Tahara *et al* (2003), certificando-se de que sucesso pessoal, família e amigos são importantes para a aderência em academias.

Os benefícios observados com a prática do exercício físico foram muitos e variados (tabela 11), talvez pelo fato da questão relacionada a esse item no questionário ter sido aberta, não estabelecendo um critério ao entrevistado. A maior disposição no dia-a-dia foi relatada pelo maior número de pessoas, sendo apontada por 41,38% das mulheres e 36,36% dos homens. Saba (2001), observa que o bem-estar foi o fator mais citado em sua pesquisa. De acordo com a Grande Enciclopédia Larousse Cultural (1995), um dos significados de bem-estar é “boa disposição física”, já o Dicionário Aurélio (1988) aponta bem-estar como “estado de perfeita satisfação física ou moral”, e, tanto o Dicionário Aurélio (1988), como a Grande Enciclopédia Larousse Cultural (1995), apontam como um dos significados de disposição “estado de saúde e de espírito”, o que podemos definir também como bem-estar. Sendo assim, podemos dizer que os dois fatores têm significados semelhantes, partindo desse princípio, verificamos que os dois estudos apontaram bem-estar e/ou disposição como os maiores benefícios da atividade física, o que torna mais fundamentada a importância do exercício físico para a saúde física e mental do ser humano. Para o sexo masculino, saúde e qualidade de vida foram os segundos itens mais apontados e com o mesmo percentual, 31,82% cada um. Estética e bem-estar ficam em terceiro com 9,09% cada um. Condicionamento físico, auto-estima, saúde mental tiveram, cada um, 4,55% da opinião masculina. Entre os praticantes do sexo feminino, o bem estar foi o segundo fator mais apontado, com 31,03% das opiniões, só fazendo fortalecer o que afirmamos acima. Benefícios estéticos vêm logo depois, com 27,59% da opinião feminina, melhoria da qualidade de vida com 17,24% e saúde com 13,79%. Saúde mental, condicionamento físico e sono tranquilo, também foram benefícios citados pelas mulheres. O que nos evidencia que várias são as melhorias que o exercício regular proporciona aos praticantes.

5 CONCLUSÃO

Ao analisarmos os dados que sobrevieram nesse estudo, podemos concluir que os homens começam a freqüentar a academia de ginástica mais cedo que as mulheres, por outro lado se tornam menos ativos na segunda idade e mais ativos na terceira idade. Há um maior número de mulheres matriculadas na academia e as mesmas mantêm por mais tempo a prática regular de exercícios físicos.

Apesar da infinidade de modalidades existentes em academias de ginástica, a musculação e exercícios aeróbios (esteira, bicicleta e afins), são os preferidos pela maioria dos adeptos ao exercício físico.

Não podemos deixar de observar que embora o fator tempo tenha sido citado como dificuldade para a manutenção da prática de exercícios não interfere tanto assim, pois os entrevistados freqüentam a academia regularmente.

Os resultados obtidos nesse estudo nos deixam claro que saúde e estética são preocupações de uma boa parcela da população, pois são os fatores norteadores da

adesão à prática do exercício físico em academias de ginástica e vários são os benefícios adquiridos com a manutenção dessa prática, entre eles disposição, bem-estar, saúde, qualidade de vida e estética, dados que só fazem evidenciar a importância das academias de ginástica na conquista de *Wellness*.

Podemos então concluir que, a prática regular de exercícios físicos facilita a conquista do bem-estar físico e mental, melhorando a qualidade de vida e proporcionando às pessoas maior disposição para enfrentar o dia-a-dia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEM-ESTAR. In: FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio básico da língua portuguesa**. Rio de Janeiro : Nova Fronteira, 1988. p. 91.

BEM-ESTAR. In: **Grande Enciclopédia Larousse Cultural**. Nova Cultural, 1995. p. 2260.

BERGALLO, Carlos Heitor. **Uma breve panorâmica sobre a Indústria do Fitness**. Disponível em: <www. Nome do site.> Acesso em 20/08/2005.

COSTA, Marcelo. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

DISPOSIÇÃO. In: FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio básico da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988. p. 225.

DISPOSIÇÃO. In: **Grande Enciclopédia Larousse Cultural**. Nova Cultural, 1995. p. 2260.

ESTÉTICA. In: **Grande Enciclopédia Larousse Cultural**. Nova Cultural, 1995. p. 2260.

FETT, Carlos Alexandre. Modelagem Física e Estética é Saúde?. **Revista Sprint Magazine**, julho/agosto, nº 97, p. 04-07, 1998.

NOVAIS, Jefferson; VIANNA Jéferson. **Personal Training e Condicionamento Físico em Academia**. 2 ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

SABA, Fábio. **Aderência: À Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Manole, 2001.

TAHARA, Alexander; SCHWARTZ, Gisele; SILVA, Karina. Aderência e manutenção da prática de exercícios em Academias. **Rev. Bras. Cien. e Mov**, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003. Disponível em: <www.ucb.br/mestrado> Acesso em: 26 mai. 2005.

TOSCANO, José Jean. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Cien. e Mov**, v.09, n.1, p. 40-42, janeiro 2001. Disponível em: <www.ucb.br/mestrado> Acesso em 30/08/2005.

VENLIOLES, Fábio. **Manual do Gestor de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.