

OS MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS**Rogério Ohf^{1,2}, Tadiana Maria Alves Moreira³****RESUMO**

O objetivo geral deste estudo foi analisar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos e os objetivos específicos foram: identificar as principais modalidades realizadas pela população da maxi academia; comparar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos de acordo com a faixa etária. A pesquisa é caracterizada com descritiva, a população participante deste estudo foram alunos matriculados na Maxi academia da cidade de Joinville-SC, a amostra foi de 92 alunos divididos em 5 grupos: grupo 1 aluno de 18 a 29 anos, grupo 2 alunos de 30 a 39 anos, grupo 3 alunos de 40 a 49 anos, grupo 4 alunos de 50 a 59 anos, e grupo 5 alunos de 60 anos ou mais. Os dados coletados foram analisados descritivamente, utilizando-se a técnica de análise de conteúdo. De acordo com o objetivo geral deste estudo a maioria dos alunos faz exercício físico para melhorar ou manter a saúde e qualidade de vida e melhorar o condicionamento físico. Entre os objetivos específicos a maioria dos alunos faz somente musculação ou mais de uma modalidade, e referente à faixa etária os objetivos principais encontrados pelos praticantes não diferem entre eles, tanto os jovens e os adultos e idosos se preocupam com a saúde e qualidade de vida. Com este estudo conclui-se que as pessoas estão mais preocupadas em manter uma saúde e qualidade de vida para o dia a dia de suas vidas. Sugerem-se mais estudos com os mesmos objetivos em diferentes locais do Brasil.

Palavras-chave: Exercícios físicos, academias.

- 1- Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama - Filho em Fisiologia do Exercício: Prescrição do Exercício Físico
- 2- Graduação em Educação Física pelo Instituto Educacional Luterano Bom Jesus IELUSC
- 3- Docente do curso de Educação Física do Instituto Educacional Luterano Bom Jesus IELUSC

ABSTRACT

The reason that makes people practice physical exercise

The general goal of this project was to analyze the reasons that make people practice physical exercises according to the age of certain groups. The research is descriptive. The focus of this project were the athletes enrolled in Maxi Gym center, in the city of Joinville-SC, the sample was made with 92 athletes divided in 5 groups: group 1 with athletes at the age between 18 to 29 years old; group 2, athletes between 30 to 39; group 3, students between 40 to 49; group 4 between 50 to 59; and group 5, athletes at the age of 60 or more. The data collected were analyzed descriptively, using the technique of analysis of content. According to the general goal of this research, the majority of the athletes practice physical exercise to improve or to maintain health and quality of life and to improve the physical conditioning. Among the specific goals, the majority of the athletes only lift weight or practice more than one kind of exercise, and concerning to age groups, the major goals of the participants are not so different. Teenagers, adults or older people, all of them, worry about health and quality of life. The conclusion of this project is that people are really worried about maintaining health and quality of their daily lives. For this, we suggest more projects with the same goals in different places of Brazil.

Key words: physical exercise, gym center

Endereço para correspondência:
roger_ohf@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

As tecnologias da vida moderna vêm contribuindo para necessidades do dia-a-dia, sendo algumas tecnologias essenciais para organização em nossa sociedade, exemplos: computadores para o controle de sistemas em indústria e empresas, e ainda alguns produtos para a nossa comodidade, como: automóveis com maiores confortos, controle remoto da TV, controle remoto do portão, ou seja, basta apertarmos em algum botão e pronto, não precisamos mais fazer força para nada, resultando assim em parte ao sedentarismo.

E para combater o sedentarismo e doenças relacionadas ao sedentarismo cresceu o número de academias para a prática de exercício físico, possibilitando aos praticantes: saúde, estética, condicionamento físico, qualidade de vida, lazer, combate e prevenção ao estresse, ganho ou manutenção da hipertrofia e a reabilitação.

De acordo com que atividade física e exercício físico nos possibilitam, encontramos interesses diferenciados entre os alunos que se exercitam em academias de ginástica, sendo assim, esta pesquisa torna-se relevante para diagnosticarmos, se os alunos que estão fazendo exercício físico estão preocupados com a saúde ou apenas com aparência física.

Diante das evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas a hipótese da necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano (Oliveira, 2005), pois a falta de exercício físico ou de atividade física pode resultar em doenças hipocinéticas, segundo Guiselini (2006), o termo doenças hipocinéticas é usado para designar a doenças relacionadas à falta de exercícios regular. Enfermidades como doenças coronarianas, pressão alta, alto nível de gordura corporal, problemas nas articulações e na região lombar e osteoporose são algumas das chamadas doenças hipocinéticas.

Para estarmos em equilíbrio devemos fazer com que o nosso corpo se mexa, então para que isso aconteça temos duas formas: atividade física e exercício físico. Define-se atividade física como qualquer movimento

corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, portanto voluntário e resultando em gasto energético maior do que os níveis de repouso. E exercício físico é toda atividade planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhora e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Quando falamos de exercício físico planejado encontramos vários objetivos dos praticantes que são: a busca para melhora da saúde, qualidade de vida, combate ao estresse, lazer, reabilitação, condicionamento físico, hipertrofia muscular e estética e isso encontramos quando fazemos parte do mundo *Fitness*, que de acordo com Guiselini (2006), *fitness* é condicionamento físico, aptidão física, estar em forma, ter músculos fortes e aparência física agradável.

Na área do exercício físico segundo Guiselini (2006), os recordes esportivos são batidos a cada competição, os atletas atingem marcas até então considerados impossível. Graças ao avanço da biomecânica, fisiologia, treinamento e psicologia esportiva, os modernos métodos de preparação esportiva freqüentemente desafiam a própria natureza humana. Tudo isso ocorre também devido ao avanço tecnológico neste caso ocorrendo uma melhora da aptidão esportiva, diferente da aptidão relacionada à saúde e aptidão física é a capacidade dos sistemas do organismo (coração, pulmões, vasos sanguíneos e músculos) de funcionar de modo eficiente para resistir a doenças e ser capaz de participar de várias atividades sem se cansar excessivamente.

Atualmente, o exercício físico é valorizado na nossa cultura como um elemento indispensável na prevenção de desequilíbrios orgânicos, bem como um meio de atingir o bem-estar, ao combater os efeitos dos agentes estressores da vida moderna e suas repercussões no organismo humano. Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável (Oliveira, 2005).

Para que o nosso corpo funcione bem devemos ter uma boa saúde, e para a Organização Mundial da Saúde (1947) define saúde como: um estado de total bem estar físico, mental, e social e não apenas como a ausência de doenças ou enfermidades. Atualmente, muitos consideram o termo *Wellness* mais apropriado para a saúde e o

bem-estar como um todo. E *Wellness* é definido como: uma abordagem da saúde pessoal e enfatiza a responsabilidade individual para o bem-estar através de atitudes que favoreçam a saúde. Para Corbin (1997) citado por Saba (2001), é a integração de todos os aspectos de saúde e aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física), que expande um potencial para viver e trabalhar efetivamente, dando uma significativa contribuição para a sociedade. E o princípio da saúde sugere que exercício físico deve não apenas proporcionar melhora da performance, mas também proporcionar saúde ao praticante (Guedes, 2003), resultando numa melhora da qualidade de vida.

Os componentes da aptidão física relacionada à saúde incluem os que mais estão relacionados à saúde, e que podem ser mais influenciados pelas atividades habituais: a aptidão cardiorrespiratória, a força/resistência muscular, a flexibilidade, e a composição corporal (Nahas 2003).

Segundo Nahas (2003), atividade física e aptidão física tem sido associadas ao bem estar, à saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas as faixas etárias, principalmente na meia idade e na velhice, quando os riscos potenciais da inatividade se materializam, levando a perda precoce de vidas e muitos anos de vida útil.

Aptidão física é definida como estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um, funcionamento no pico de sua capacidade intelectual, realizar as tarefas do cotidiano, ocupar ativamente as horas de lazer, enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, sentir uma alegria de viver, e evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas. De acordo com Gonçalves (2004), a qualidade de vida apresenta conexões muito importantes com a aptidão física e tais interações se manifestam mais claramente quando considerados os efeitos benéficos da atividade física sistemática para o bem estar das pessoas. E afirma que os principais benefícios à saúde advindos da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos.

De acordo com Nahas (2003), qualidade de vida é a condição humana que reflete um conjunto de parâmetros individuais, sócio-culturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

Qualidade de vida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e outros aspectos gerais da vida pessoal.

De acordo com Tahara, Schwartz e Silva (2003), a população esta cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício físico, vem proporcionando um grande aumento de público nas academias de ginástica. Segundo Saba (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico, esse autor aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória aumentando a expectativa de vida e no nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de auto-estima, da auto-imagem, diminuição dos níveis de estresse e tanto outros.

O termo stress ou estresse origina-se do latim *stringere*. No século XVII era empregado na Inglaterra com o sentido de adversidade ou aflição. No campo da física, estresse significa o grau de deformação que uma estrutura sofre quando é submetida a uma determinada força. Em 1936, o fisiologista canadense Hans Selye, utilizou estresse pela primeira vez com a conotação que se conhece hoje em dia: estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo – bom, ruim, real ou imaginário – que altere seu estado de equilíbrio (Nahas, 2003).

Segundo Nahas (2003), o esforço físico é uma forma de estresse, referido como estresse funcional, contudo, se praticado de forma regular, recreativa e que não leve à exaustão, representa um estímulo que promove a saúde, e não o contrário. Neste caso o exercício físico pode entrar com o objetivo de lazer, pois segundo Nahas (2003), lazer ativo propõe a inclusão de atividade física no tempo em que não se esta trabalhando, de preferência com familiares e amigos e em contato com a natureza. Segundo Goodale e Godbey citado por Gonçalves e Vilarta (2004), Lazer é viver em liberdade relativa das forças compulsivas externas a culturas de uma pessoa e ambiente físicos, tornando possível agir mediante uma atitude interna de amor, que pessoalmente lhe traga prazer, intuitivamente valha a pena e proporcione uma base para adoção de novos valores.

De acordo com Guedes e Guedes (1995) citado por Oliveira (2005), afirmam que

a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade. Defendem a inter-relação entre atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente. Segundo eles, a prática da atividade física influencia e é influenciada pelos índices de aptidão física, os quais determinam e são determinados pelo estado de saúde.

Segundo Barbanti (2003), reabilitação é a restauração de um estado físico, mental, vocacional ou social satisfatório, após uma lesão física, mental ou doenças impeditiva de atividades normais.

O exercício físico também pode causar hipertrofia muscular se este for um dos objetivos do aluno que pratica normalmente a musculação ou treinamento resistido, hipertrofia muscular é um aumento na secção transversa do músculo, e isso significa aumento no tamanho e no número de filamentos de actina e miosina e adição de sarcômeros dentro das fibras musculares já existentes. De acordo com Guedes (2003), o treinamento com pesos proporciona adaptações funcionais e morfológicas. A principal adaptação funcional é o aumento da força muscular, e a principal adaptação morfológica é o aumento da massa muscular (hipertrofia).

O aumento da força muscular possui estreita relação com a performance, a saúde e qualidade de vida, enquanto da massa muscular relaciona-se com a melhora da estética. De acordo com Guedes (2003), o padrão atual de estética exige corpos definidos, ou seja, com baixo percentual de gorduras e músculos aparentes (hipertrofia).

Portanto o objetivo desse trabalho foi analisar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos. Identificar as principais modalidades realizadas pela população da maxi academia. Comparar os motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos de acordo com a faixa etária.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é caracterizada como descritiva. De acordo com Thomas e Nelson (2002), a pesquisa descritiva é aquela que levanta dados da realidade sem nela interferir.

Segundo Gonçalves e colaboradores (2004), na pesquisa descritiva não há manipulação de variáveis. Essa pesquisa observa, registra, analisa e relaciona fatos ou fenômenos sem manipulação. Os estudos descritivos descrevem características, propriedades ou relações existentes sobre o fenômeno estudado, com formulação de hipóteses ou como estratégia para que sejam formuladas.

Amostra

Alunos que se matricularam em 2008 e praticam: musculação, ginástica ou natação na Maxi Academia da cidade de Joinville, com idade superior de 18 anos. Os sujeitos da pesquisa leram e assinaram o Termo de Esclarecimento e o termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de acordo com a Resolução 196/1996, que define normas para o desenvolvimento de pesquisa com seres humanos.

Delimitação do Universo

A amostra foi extraída de um universo de aproximadamente 700 alunos matriculados em 2008 na Maxi Academia, deste universo, 92 alunos responderam o questionário, dividido por faixa etária da seguinte forma: grupo 1: alunos com faixa etária de 18 anos até 29 anos; grupo 2: alunos com faixa etária de 30 anos até 39 anos; grupo 3: alunos com faixa etária de 40 anos até 49 anos; grupo 4: alunos com faixa etária de 50 anos até 59 anos; grupo 5: alunos acima de 60 anos. Com um nível de confiabilidade de 80,57%, com um erro estimado de 9,72% para mais ou menos.

Coleta de Dados

Para a coleta de dados primários, foi utilizado como instrumento um questionário contendo sete perguntas, sendo que, seis perguntas abertas e uma pergunta fechada. Foi entregue um questionário para cada participante este respondeu de acordo com o seu entendimento, sem interferência do pesquisador.

Processamento e Análise dos Dados

Para a pergunta fechada foi utilizado o método de estatística descritiva, para as perguntas abertas, foram criadas categorias

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

de análise para o seu processamento e análise.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1 - Média e desvio padrão (DP) do número de vezes por semana que faz exercício físico, de acordo com a faixa etária

	Média	DP
Grupo 18 A 29 anos	4	0,87
Grupo 30 A 39 anos	3,15	1,03
Grupo 40 A 49 anos	3,79	1,79
Grupo 50 A 59 anos	3,53	0,96
Grupo 60 anos ou mais	3,36	1,2

Conforme a tabela número 1, o grupo que frequenta mais vezes a academia é o grupo com faixa etária de 18 a 29 anos, com uma média de 4 vezes na semana e DP de 0,87, em segundo, o grupo de 40 a 49 anos com uma média de 3,79 na semana com DP de 1,79, em terceiro o grupo de 50 a 59 anos com uma média de 3,53 na semana com DP de 0,96, em quarto o grupo de 60 anos ou mais, com uma média de 3,36 na semana com um DP de 1,2 e em quinto o grupo de 30 a 39 anos com uma média de 3,15 vezes na semana com um DP de 1,03. No estudo de

Tahara, Schwartz e Silva (2003) o número de vezes por semana foi de 4 vezes com 33%.

Tabela 2 - Média e desvio padrão (DP) da duração de cada aula, de acordo com cada faixa etária.

	Média	DP
Grupo 18 A 29 anos	73	17,07
Grupo 30 A 39 anos	74	16,78
Grupo 40 A 49 anos	74	17
Grupo 49 A 50 anos	79	17,05
Grupo 60 anos ou mais	63	17,45

Tempo em minutos.

Conforme a tabela 2, o grupo que possui uma duração maior em minutos da sua aula é o grupo de 49 a 50 anos com uma média de 79 minutos e um DP de 17,05, em segundo são dois grupos os de 30 a 39 anos com uma média de 74 minutos e um DP de 16,78, e os de 40 a 49 anos com uma média de 74 minutos e um DP de 17, em terceiro segue o grupo de 18 a 29 anos com uma média de 73 minutos e um DP de 17,07, em quarto o grupo de 60 anos ou mais com uma média de 63 minutos e um DP de 17,45 minutos.

Tabela 3 - Porcentagem das modalidades que cada grupo pratica.

Modalidades	Musculação	Natação	Ginástica	Hidro	RPM	Mais de uma modalidade
18 A 29 ANOS	54%	///	9,09%	///	13,63%	22,72%
30 A 39 ANOS	55%	5%	///	///	5%	35%
40 A 49 ANOS	66,66%	4,16%	///	///	///	29%
50 A 59 ANOS	84,61%	7,69%	///	7,69%	///	///
60 OU MAIS	27,27%	///	///	45,45%	///	27,27%

Conforme a tabela 3, do grupo de 18 a 29 anos, 54% prática musculação, 9,09% prática ginástica, 13,63% prática RPM e 22,72% prática mais de uma modalidade. O grupo de 30 a 39 anos, 55% prática musculação, 5% prática natação, 5% prática RPM e 35% prática mais de uma modalidade. O grupo de 40 a 49 anos, 66,66% prática musculação, 4,16% prática natação, 29% prática mais de uma modalidade. O grupo de 50 a 59 anos, 84,61% prática musculação, 7,69% prática natação, 7,69% prática hidroginástica. O grupo de 60 anos ou mais, 27,27% prática musculação, 45% prática hidroginástica, 27,27% prática mais de uma modalidade.

Conforme a tabela 4 os do grupo de 18 a 29 anos fazem exercício físico com maior importância: 36,36% saúde, 27,27% qualidade de vida, 18,18% estética, 13,63% ganho ou manutenção da hipertrofia muscular, 4,54% manutenção do condicionamento físico. Os do grupo 30 a 39 anos fazem exercício físico com maior importância: 40% saúde, 20% manutenção do condicionamento físico, 15% estética e qualidade de vida, 5% combate e prevenção ao estresse e lazer. Os do grupo de 40 a 49 anos fazem exercício físico com maior importância: 58,33% saúde, 16,66% qualidade de vida e 8,33% combate e prevenção ao estresse, manutenção do condicionamento físico e estética.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

Os do grupo de 50 a 59 anos fazem exercício físico com maior importância: 69,23% saúde, 15,38% manutenção do condicionamento físico, 7,69% combate e prevenção do estresse e qualidade de vida. Os do grupo de 60 anos ou mais fazem exercício físico com maior importância: 63,63% saúde, 18,18% combate e prevenção ao estresse e qualidade de vida. No estudo de Saba (2001)

e o de Dantas (1998) os alunos citam que o que leva os indivíduos a prática do exercício físico, é a melhora da estética, já para Tahara, Schwartz e Silva (2003) 35,5% adere à prática de exercício físico para adotar um estilo de vida ativo e saudável e 37% mantém fazendo exercício físico para melhorias dos níveis de qualidade de vida.

Tabela 4 - Motivo de maior importância para a realização de exercício físico, de acordo com cada grupo.

Grupos	18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 ou mais
Combate e Prevenção ao Estresse	///	5%	8,33%	7,69%	18,18%
Manutenção do Condicionamento Físico	4,54%	20%	8,33%	15,38%	///
Estética	18,18%	15%	8,33%	///	///
Saúde	36,36%	40%	58,33%	69,23%	63,63%
Qualidade de Vida	27,27%	15%	16,66%	7,69%	18,18%
Lazer	///	5%	///	///	///
Ganho ou Manutenção da Hipertrofia	13,63%	///	///	///	///
Reabilitação	///	///	///	///	///

Tabela 5 - Motivo onde os grupos consideram importante para a realização do exercício físico.

Grupos	18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 ou mais
Combate e Prevenção ao Estresse	4,54%	10%	12,50%	15,38%	18,18%
Manutenção do Condicionamento Físico	22,27%	5%	29,16%	53,84%	18,18%
Estética	22,27%	5%	20,83%	15,38%	///
Saúde	36,36%	30%	8,33%	15,38%	18,18%
Qualidade de Vida	13,63%	25%	20,83%	7,69%	36,36%
Lazer	///	5%	///	///	///
Ganho ou Manutenção da Hipertrofia	///	15%	4,16%	///	9,09%
Reabilitação	///	5%	4,16%	///	///

Conforme a tabela 5, os do grupo de 18 a 29 anos fazem exercício físico onde consideram importante: 36,36% saúde, 22,72% manutenção do condicionamento físico e estética, 13,63% qualidade de vida e saúde, 4,54% combate e prevenção ao estresse. Os do grupo de 30 a 39 anos fazem exercício físico onde consideram importante: 30% saúde, 25% qualidade de vida, 15% ganho ou manutenção da hipertrofia muscular, 10% combate e prevenção ao estresse e com 5% manutenção do condicionamento físico, estética, lazer, reabilitação. Os do grupo de 40 a 49 fazem exercício físico onde consideram importante: 29,16% manutenção do condicionamento físico, 20,83% estética e qualidade de vida, 12,5% combate e prevenção ao estresse, 8,33% saúde e 4,16% para ganho ou manutenção da hipertrofia muscular e a reabili-

tação. Os do grupo de 50 a 59 anos fazem exercício físico onde consideram importante: 53,84% manutenção do condicionamento físico, 15,38% combate e prevenção ao estresse, saúde e estética, 7,69% qualidade de vida. Os do grupo de 60 anos fazem exercício físico onde consideram importante: 36,36% qualidade de vida, 18,18% saúde, combate e prevenção ao estresse, manutenção do condicionamento físico e 9,09% ganho ou manutenção da hipertrofia muscular. No estudo de Tahara, Schwartz e Silva (2003), 25% adere o exercício físico para melhorar a estética corporal e 23% se preocupa com a estética corporal.

Conforme a tabela 6 os do grupo de 18 a 29 anos fazem exercício físico e de acordo com o grau de importância e consideram menos importante: 27,27% manutenção do condicionamento físico, 13,63% saúde,

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

11,36% combate e prevenção do estresse, estética, qualidade de vida, lazer, 9,08%

ganho ou manutenção da hipertrofia muscular e 2,27% reabilitação.

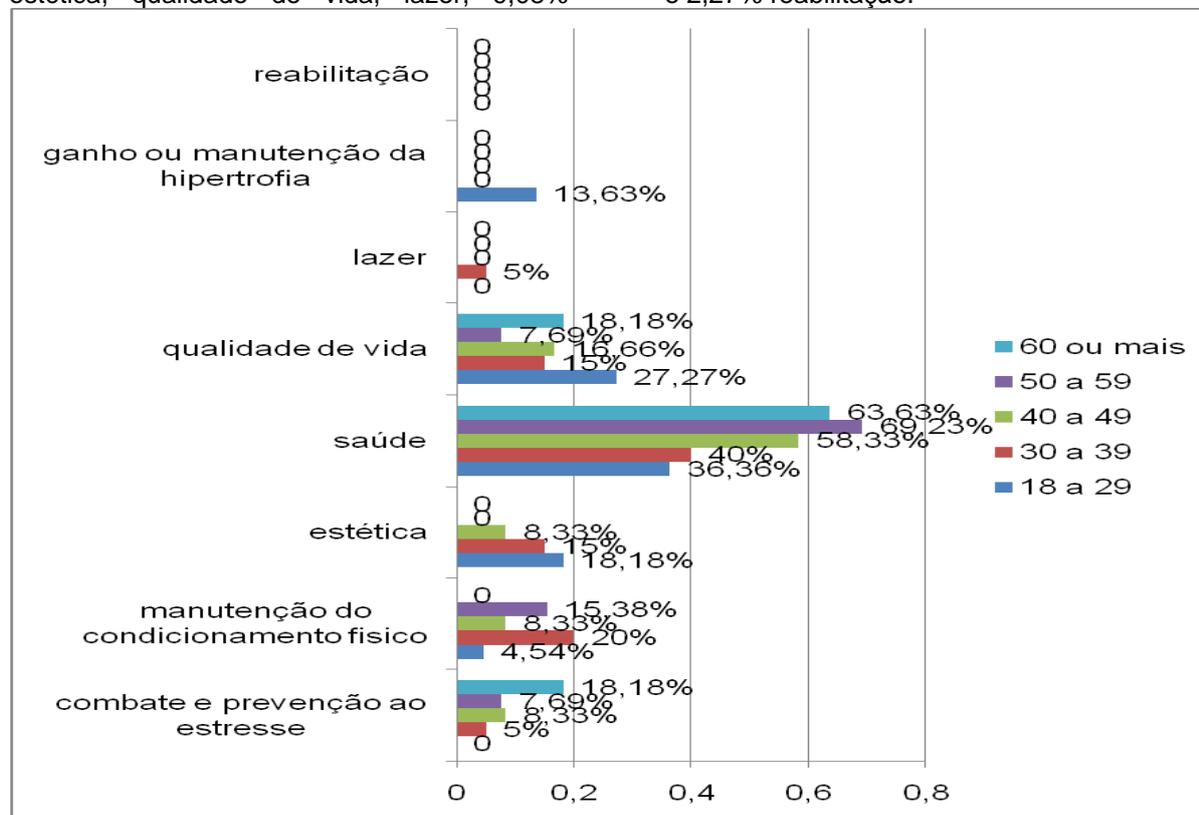


Gráfico 1 - Dados representados em gráfico. Motivo de maior importância para a realização de exercício físico, de acordo com o grau de importância de cada grupo.

Tabela 6 - Motivo onde os grupos consideram de menor importância para a realização do exercício físico.

Grupos	18 a 29	30 a 39	40 a 49	50 a 59	60 ou mais
Combate e prevenção ao estresse	11,36%	13%	14,58%	34,61%	///
Manutenção do condicionamento Físico	27,27%	25%	12,50%	3,84%	27,27%
Estética	11,36%	20%	20,83%	15,38%	18,18%
Saúde	13,63%	10%	12,50%	3,84%	4,54%
Qualidade de Vida	11,36%	23%	20,83%	30,76%	18,18%
Lazer	11,36%	5%	4,16%	3,84%	13,63%
Ganho ou Manutenção da Hipertrofia	9,08%	5%	18,74%	7,69%	9,09%
Reabilitação	2,27%	///	///	///	9,09%

Os do grupo 30 a 39 anos fazem exercício físico e de acordo com o grau de importância e consideram menos importante: 25% manutenção do condicionamento físico, 23% qualidade de vida, 20% estética, 13% combate e prevenção do estresse, 10% saúde, 5% lazer e ganho ou manutenção da hipertrofia muscular. Os do grupo 40 a 49 anos fazem exercício físico e de acordo com o grau de importância e consideram menos importante: 20,83% estética e qualidade de

vida, 18,74% ganho ou manutenção da hipertrofia muscular, 14,58% combate e prevenção do estresse, 12,50% manutenção do condicionamento físico e saúde, 4,16% lazer.

Os do grupo 50 a 59 anos fazem exercício físico e de acordo com o grau de importância e consideram menos importante: 34,61% combate e prevenção do estresse, 30,76% qualidade de vida, 15,38% estética, 7,69% ganho ou manutenção da hipertrofia

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpfex.com.br

muscular, 3,84% manutenção do grupo de 60 anos ou mais, fazem exercício condicionamento físico, saúde e lazer. Os do físico e de acordo com o grau de importância e

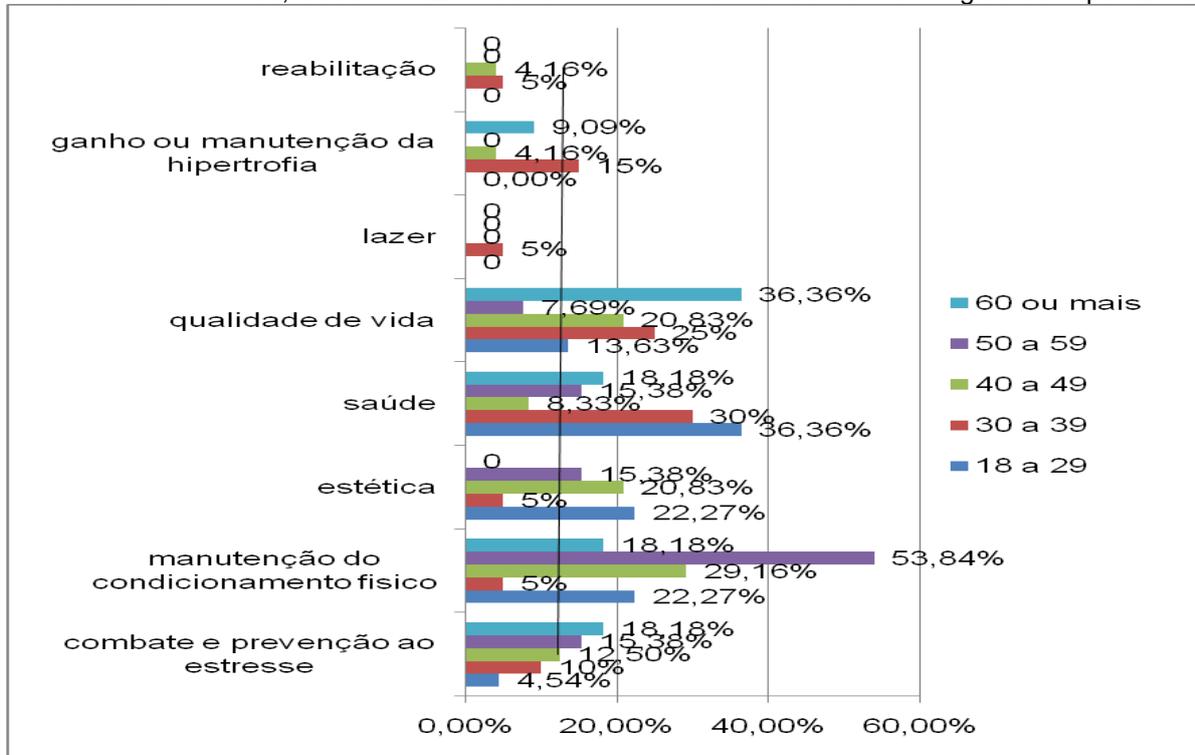


Gráfico 2 - Dados representados em gráfico. Motivo de importância para a realização de exercício físico, de acordo com o grau de importância com cada grupo.

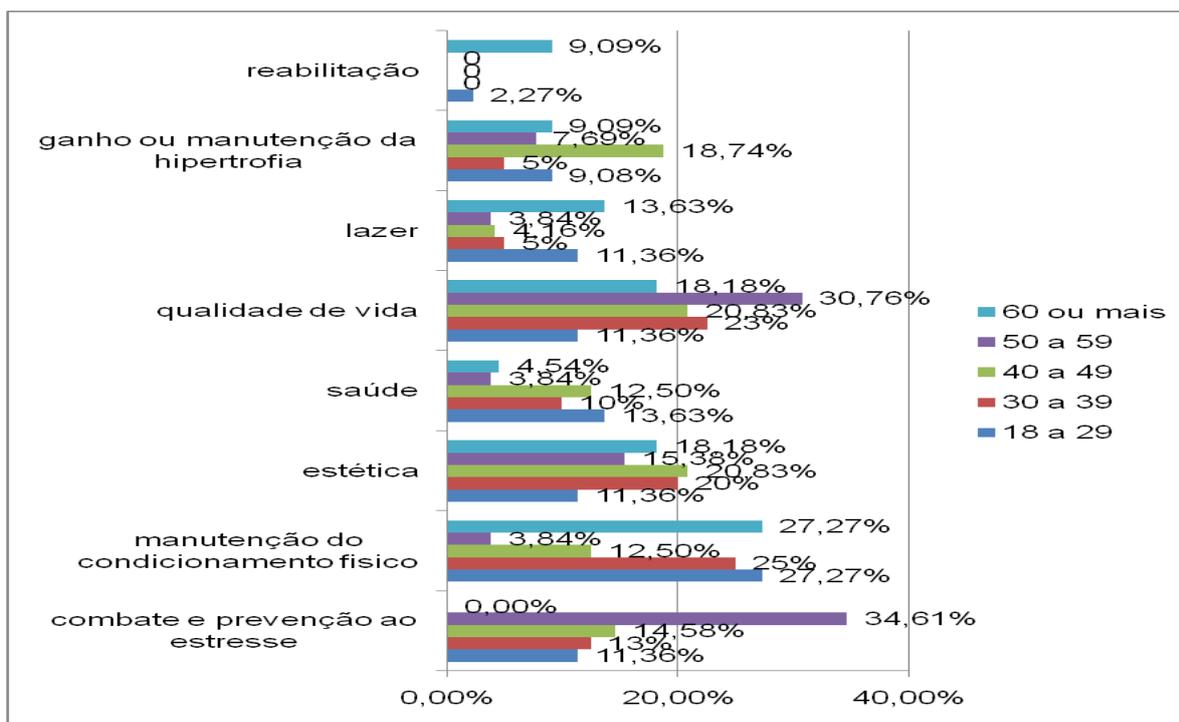


Gráfico 3 - Dados representados em gráfico. Motivo de menor importância para a realização de exercício físico, de acordo com o grau de importância de cada grupo.

consideram menos importante: 27,27% manutenção do condicionamento físico, 18,18% estética e qualidade de vida, 13,63% lazer, 9,09% ganho ou manutenção da hipertrofia muscular e reabilitação e 4,54% saúde. No estudo de Tahara, Schwartz e Silva (2003), 17% adere exercício físico para melhorar o condicionamento físico e para reabilitação apenas 4,5%.

De acordo com as respostas encontradas na questão onde os participantes tinham que definir o que é saúde, foram analisadas as respostas e comparadas com o que a Organização Mundial da Saúde definiu, para a Organização Mundial da Saúde (1947) citado por Robert e Scott (2002), define saúde como: um estado de total bem estar físico, mental, e social e não apenas como a ausência de doenças ou enfermidades. Nas respostas analisadas todas relacionavam bem estar físico, mental e social.

CONCLUSÃO

De acordo com objetivo geral desde estudo a maioria dos alunos faz exercício físico para melhorar ou manter a saúde e qualidade de vida e melhorar o condicionamento físico. Entre os objetivos específicos a maioria dos alunos faz somente musculação ou mais de uma modalidade, e referente à faixa etária os objetivos principais encontrados pelos praticantes não diferem entre eles, tanto os jovens e os adultos e idosos se preocupam com a saúde e qualidade de vida anulando assim as hipóteses deste estudo. Considerando os dados obtidos neste estudo, conclui-se que as pessoas estão mais preocupadas em manter uma saúde e qualidade de vida para o dia a dia de suas vidas, sugere-se mais estudos com os mesmos objetivos em diferentes locais do Brasil.

REFERENCIAS

- 1- Barbanti, V. J. Dicionário de Educação Física e Esporte. 2 edição. Barueri SP. Manole. 2003.
- 2- Gonçalves, A.; Vilarta, R. Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas. Barueri SP. Manole. 2004.

- 3- Gonçalves, M.L.; Baladin, N.; Zanotelli, C.T.; Carelli, M.N.; Franco, S.C. Fazendo Pesquisa: Do Projeto à Comunicação Científica. Joinville SC. Univille, 2004.

- 4- Guiselini, M. Aptidão Física Saúde Bem Estar: fundamentos teóricos e exercícios. 2 ed. São Paulo. Phorte, 2006.

- 5- Guedes, D.P. Musculação: Estética e Saúde Feminina. São Paulo. Phorte, 2003.

- 6- Nahas, M. V. Atividade Física e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões Para um Estilo de Vida Ativo. 3 edição. Londrina. Midiograf. 2003.

- 7- Oliveira, R.J. Saúde e Atividade Física: Algumas Abordagens Sobre Atividade Física Relacionadas à Saúde. Rio de Janeiro. Shape. 2005.

- 8- Saba, F. K. F. A prática do Exercício Físico em Academias. São Paulo. Manole, 2001.

- 9- Tahara, A.K.; Schwartz, G.M.; Silva, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercício físico em academias. Revista Brasileira de Ciências do Movimento Humano. Brasília. Vol.11. Num. 4. 2003. p. 7-12.

- 10- Thomas, J.R.; Nelson, J.K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 3 edição. Porto Alegre. Artmed. 2002.

Recebido para publicação em 11/02/2009
Aceito em 20/06/2009