

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA
GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DAGOBERTO RIBEIRO JÚNIOR

ACADEMIAS DE GINÁSTICA: AS MOTIVAÇÕES QUE LEVAM AS PESSOAS A
FREQUENTAREM ACADEMIAS

UBERLÂNDIA

2022

DAGOBERTO RIBEIRO JÚNIOR

ACADEMIAS DE GINÁSTICA: AS MOTIVAÇÕES QUE LEVAM AS PESSOAS A
FREQUENTAREM ACADEMIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FAEFI da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito obrigatório à obtenção do diploma de Bacharel e Licenciatura em Educação Física.
Orientadora: Prof.^a Dr.^a Gabriela Machado Ribeiro.

UBERLÂNDIA

2022

ACADEMIAS DE GINÁSTICA: AS MOTIVAÇÕES QUE LEVAM AS PESSOAS A FREQUENTAREM ACADEMIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado a Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – FAEFI da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito obrigatório à obtenção do diploma de Bacharel e Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Gabriela Machado Ribeiro.

Uberlândia, 18 de agosto de 2022.

Profa. Dra. Gabriela Machado Ribeiro, FAEFI – UFU/MG (orientadora)

Prof. Dr. Ricardo Drews, FAEFI – UFU/MG

Prof. Dr. Sérgio Inácio Nunes, FAEFI – UFU/MG

ACADEMIAS DE GINÁSTICA: AS MOTIVAÇÕES QUE LEVAM AS PESSOAS A FREQUENTAREM ACADEMIA

Este estudo teve como objetivo compreender quais são as principais motivações que levam as pessoas a frequentarem academias de ginástica na cidade de Uberlândia, identificando o que este ambiente contribui para a vida de seus frequentadores. Para tanto foi realizado a coleta de dados entre novembro de 2020 até dezembro de 2021, por meio da aplicação de questionário contendo 18 perguntas entregue a 147 frequentadores de academias de ginástica na cidade de Uberlândia, via link *Google Forms*, face a face *in loco* e pelo envio do link por meio de rede de comunicação social (*whats app*). Por meio dos resultados foi possível concluir que o que mais motiva as pessoas a frequentarem ambientes de academia de ginástica é a preocupação com a saúde, qualidade de vida, longevidade e estética.

Palavra-chave: Estética; Saúde; Lazer;

GYM: THE MOTIVATIONS THAT DRIVE PEOPLE TO ATTEND ACADEMY

This study aimed to understand what are the main motivations that lead people to attend gyms in the city of Uberlândia, identifying what this environment contributes to the lives of its regulars. For this purpose, data collection was carried out between November 2020 and December 2021, through the application of a questionnaire containing 18 questions delivered to 147 regulars of gyms in the city of Uberlândia, via link *Google Forms*, face to face *in loco* and sending the form. link through social communication network (*whats app*). Through the results, it was possible to conclude that what most motivates people to attend gym environments is the concern with health, quality of life, longevity and aesthetics.

Key Words: Gyms; Aesthetics; Health; Leisure;

ACADEMIAS DE GIMNASIA: LAS RAZONES QUE IMPULSAN A LAS PERSONAS A ASISTIR A LA ACADEMIA

Este estudio tuvo como objetivo comprender cuales son las principales motivaciones que llevan las personas a asistir gimnasios en la ciudad de Uberlândia, identificando lo que ese ambiente aporta a la vida de sus asiduos. Para ello, la recolección de datos se realizó entre noviembre de 2020 y diciembre de 2021, mediante la aplicación de un cuestionario de 18 preguntas entregado a 147 asiduos de gimnasios de la ciudad de Uberlândia, a través de formularios de enlace cara a cara *in loco* y envío del formulario. enlace a través de la red de comunicación social (*whats app*). A través de los resultados, se pudo concluir que lo que más motiva a las personas a acudir a los ambientes de gimnasio es la preocupación por la salud, la calidad de vida, la longevidad y la estética.

Palabras clave: Estética; Salud; Ocio;

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. METODOLOGIA	10
2.1 Características do Estudo	10
2.2 Local do Estudo.....	11
2.3 Coleta de Dados.....	11
2.4 Instrumentos	11
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
3.1 Motivos dos Frequentadores de Academias.....	14
3.2 Preferências dos Frequentadores das Academias	20
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
5. REFERÊNCIAS	23
ANEXO 1 – INSTRUMENTO DE COLETA.....	267
ANEXO 2 – TCLE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	30
ANEXO 3 – NORMAS DA REVISTA CBCE - DIRETRIZES PARA AUTORES	30

1 INTRODUÇÃO

Estudos realizados constataam que a atividade física é um meio não medicamentoso muito eficiente para combater o sedentarismo e reduzir diversas doenças (BLAIR, 2004). É comprovado que a prática de exercícios físicos traz inúmeros benefícios para seus praticantes, podemos citar como exemplo: a melhora na qualidade de vida, da saúde, estética, bem-estar e diminuição de doenças cardiovasculares, entre outros (ARSEGO, 2012).

O exercício físico pode ser praticado em inúmeros espaços como praças, parques, estádios, em casa ou nas academias de ginástica. Compreendemos as academias de ginástica como locais ou espaços físicos que possibilitam que o indivíduo receba orientações e realize atividades físicas ou programas compostos por sequência de exercícios físicos, podendo ser orientado e acompanhado por um profissional da área de Educação Física (ARSEGO, 2012).

Academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e a orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ARSEGO, 2015). Marcellino (2003), classifica as academias como um espaço composto por “microequipamentos” que de forma específicas privilegiam a prática, conhecimento e execução dos conteúdos físicos-esportivos no lazer.

Existem diversos tipos de academias de ginásticas – ambientes onde os indivíduos podem realizar atividades físicas (MARCELLINO, 2003). Como exemplo, podemos citar dois: o primeiro modelo são as academias menores, com espaços físicos, muitas vezes, mais reduzidos mas, que proporcionam atendimento mais pessoal, em alguns casos individualizado e personalizado – os denominados estúdios (musculação, pilates, natação, yoga, pole dance, entre outros); o segundo é o de academias maiores, com espaços físicos que podem ser grandes, que oferecem concomitantemente várias modalidades, com muitos profissionais e atendimento mais coletivo, sendo menos personalizado. Neste tipo de academia, o objetivo do empreendedor ou dos proprietários do negócio é obter lucro – existe um peso comercial nesta organização. (MARCELLINO, 2003).

Arsego (2015), em seu estudo, citou o quanto os empreendedores donos de academias tem se esforçado para oferecer o melhor atendimento aos seus clientes, com espaços amplos, com profissionais e/ou prestadores de aprimoramento e excelência física, fisioterapia, aconselhamento nutricional e práticas desportivas.

Segundo a *International Health, Racquet & Sportsclub Association*, entre 2006 e 2014 houve um crescimento de aproximadamente 20.000 novas academias no Brasil e a quantidade de alunos, por consequência, também aumentou significativamente. A referida revista considera

que este aumento é consequência do aumento da valorização da estética e preocupação com a saúde das pessoas. Dados de 2018 identificavam o Brasil como o país que mais faturava, com valor de US\$2.100.000,00 mensais. O país continuou com o crescimento deste faturamento até 2020, alcançando crescimento de 3,2% equivalendo à US\$2.168.412,00 mensais. Apesar deste progresso financeiro, após 2019, a pandemia do Coronavírus obrigou o mercado de diversos ramos a fechar suas portas, deixando apenas dois destinos, se reinventarem atendendo seu público de forma remota ou adaptando seus estabelecimentos as condições de segurança determinada pela OMS e órgãos fiscalizadores de sua região. O número de unidades no Brasil que era em 2019 de 34.509 passou para 29.525 em 2020, foi uma queda de 15%. Apesar de todas as dificuldades que os proprietários de academia passaram na pandemia, o Brasil manteve o segundo lugar no ranking mundial de quantidade de espaços fitness, perdendo apenas para os Estados Unidos (SOUZA, 2020)¹.

Considerar a grande propagação desses estabelecimentos torna-se relevante à medida que conforme estudo de Marinho (2017), os significados das atividades realizadas em academias, particularmente, os significados atribuídos a prática da musculação, parecem transcender questões unicamente estéticas e de saúde, podendo ter relações com a busca pelo convívio social e por redes de amizade que são, cada vez mais escassos na vida contemporânea. Na mesma direção, o estudo de Marcellino (2003) explica que, as academias passam a ser espaços não instituídos com a finalidade apenas de buscar melhorar a estética e a saúde, mas como um espaço de convivência e vivência de lazer.

A partir de registros históricos, Arsego (2012), destaca que o ambiente da academia já era considerado como um elo entre vários segmentos da comunidade onde se encontrava inserida. Além destes aspectos, a academia é um estabelecimento capaz de proporcionar a seus frequentadores saúde e bem-estar, ou seja, por meio da prática esportiva possibilitar a conquista de condicionamento físico e satisfação psicológica.

O que leva os indivíduos a procurarem academias de ginástica está relacionado a motivação, porém, é necessário compreender que esta depende diretamente da “autodeterminação”, a capacidade do indivíduo de se motivar em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), podendo isso ocorrer durante a prática da atividade física (BALBINOTTI, 2008).

¹ Disponível em: <https://blog.sistemapacto.com.br/o-mercado-fitness-no-brasil-segundo-o-report-global-ihrsa-2020/>. Acesso em: 31 jul. 2022.

Alguns estudos do Brasil mostraram que a maioria dos praticantes de academias de ginástica são mulheres, com idades entre 18 e 50 anos, graduando ou com curso superior completo (Rufino et al., 2000; Botura et al., 2007; Rocha et al., 2008; Balbinotti et al., 2008; Barros et al., 2015; Liz et al., 2016; Tavares et al., 2016; Jesus et al., 2019). Estudos encontraram como motivo de adesão a prática de atividade físicas em ambientes de academia a busca por saúde, estética e bem-estar (Arsego, 2015; Balbinotti et al., 2008; Liz et al., 2016; Jesus et al., 2019). Em outros estudos com foco unicamente em indivíduos do sexo feminino, constatou-se a maior motivação para prática de atividade física a saúde e a estética (Frazão et al., 2015; Tavares et al., 2016). Um estudo realizado apenas com idosos com idade média de 68 anos, o principal motivo mencionado para que eles frequentem ambientes que proporcionem atividade física foi a saúde, porém, as demais características foram diferentes da maioria dos estudos citados acima. As características que foram distintas são: o sexo masculino foi a maioria, nível de escolaridade em que a maioria possui ensino médio completo e a renda da maioria que foi acima de 6 salários-mínimos (MAZO, 2013).

Todos estes estudos acima foram realizados em diversas cidades, de estados diferentes do país, cada estudo apesar das similaridades encontradas (sexo que mais frequenta o ambiente, intervalo de idade, nível de escolaridade e motivo), registrou diferenças em outras características (frequência, motivos de permanência, desistência, escolha do ambiente). Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo compreender quais são os motivos que levam as pessoas na cidade de Uberlândia a frequentarem academias de ginástica.

2 METODOLOGIA

2.1 Características do Estudo

Estudo de delineamento transversal com aplicações de questionários via link *Google Forms*, face-a-face *in loco* e por envio do link por meio de rede de comunicação social (whatsapp). O estudo visou identificar o perfil sociodemográfico de cada participante, identificando dados em comum do coletivo que pudesse esclarecer informações como as influências pessoais, questões financeiras, profissionais, infraestrutura do ambiente entre outras características que permeiam a motivação deste grande público. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias, sendo uma para o pesquisador principal e uma para o participante de estudo.

2.2 Local do Estudo

O estudo foi desenvolvido em Uberlândia, município no interior do estado de Minas Gerais, região Sudoeste do País – Brasil, que, segundo o IBGE (2021) tem população aproximada de 706.597 pessoas (habitantes). A cidade possui diversas academias espalhadas pela cidade, contando com um número aproximado de 172 unidades². Não foi possível encontrar um registro formal com o número exato de academias no município. A coleta de dados foi realizada em 8 academias, sendo que, 5 ofereciam mais de uma modalidade (musculação, *spinning*, *fit dance*, *body pump*) e 3 tinham apenas a modalidade musculação.

2.3 Coleta de Dados

Os dados foram coletados entre novembro de 2021 até dezembro de 2021. A coleta foi realizada presencialmente sendo entregue aparelho (celular ou notebook) com o endereço de link *Google Forms* aberto juntamente com o TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido) ou por meio remoto sendo enviado o link do *Google Forms* acompanhado do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). Para a administração do questionário, foi solicitado autorização presencialmente aos proprietários de 8 academias da cidade de Uberlândia para que o instrumento pudesse ser aplicado a seus frequentadores, sendo esclarecido os objetivos dos estudos e garantindo o anonimato de todos os indivíduos participantes. Os alunos foram convidados na recepção a participarem da pesquisa logo que estivessem de saída da academia, após terem finalizado seu treino/aula ou ao chegarem na academia caso não estivessem “atrasados” ou “em cima da hora” para a aula.

2.4 Instrumentos

Em um questionário estruturado, os participantes reportaram informações relacionadas ao perfil, saúde/doença, social. O questionário continha questões como idade, sexo (masculino/feminino), regionalidade, área de atuação profissional, renda, tempo que frequenta a academia, motivos de ingresso, motivos de continuar frequentando, motivo de parar e voltar, quantas vezes parou e voltou, motivos de escolher o ambiente, turno de preferência, modalidades preferidas, acompanhamento.

² Segundo publicação de matéria no site G1 – O Portal de Notícias da Globo (2018), dados mais atualizados e recentes não foram encontrados – link: <https://g1.globo.com/mg/triangulo-mineiro/noticia/uberlandia-e-a-2-cidade-de-mg-em-numeros-de-estabelecimentos-prestadores-de-atividade-fisica.ghtml>. Acesso em: 31 jul. 2022. Cabe destacar que não foi possível localizar um registro formal do número exato de academias do município.

O instrumento foi composto de 18 perguntas relacionadas a questões pessoais como gênero, renda, profissão e a questões relacionadas a prática esportiva em academias de ginástica como motivo da escolha do local, qual modalidade mais prática, treina acompanhado ou sozinho, motivos do início a prática esportiva. As perguntas relacionadas as motivações eram de múltipla escolha (podendo ser selecionada mais de uma opção).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 147 frequentadores de academias de ginástica na cidade de Uberlândia. Deste total, em relação a gênero, 62,6% identificaram-se como público feminino e 37,4% identificaram-se como público masculino. A faixa etária predominante foi de 21 e 31 anos (54,42%). Apesar de 100% dos participantes frequentarem academias localizadas na cidade de Uberlândia, 85% residem em Uberlândia, enquanto 6,8% residem em Araguari e 8,2% residem em outras cidades no estado de Minas Gerais. Em relação a ocupação, 66% dos participantes exercem atividade profissional, 32,7% são estudantes e 1,4% são aposentados. Foi constatado que 42,2% dos participantes recebem de 1 a 3 salários mínimos e maior parte dos participantes 46,3% frequenta academia a mais de 18 meses.

TABELA 1. Características de frequentadores de academias de ginástica na cidade de Uberlândia-MG, 2021.

Características	n	(%)
Sexo		
Feminino	92	62,6
Masculino	55	37,4
Idade (anos)		
Menos de 20	12	8,2
De 21 a 30	80	54,4
De 31 a 40	41	27,9
De 41 a 50	9	6,1
De 51 a 60	4	2,7
Acima de 60	1	0,7

Município em que reside		
Uberlândia	125	85,0
Araguari	10	6,8
Outros	12	8,2
Atuação Profissional		
Atividade Profissional	97	66,0
Estudante	48	32,7
Aposentado	2	1,4
Renda Mensal		
Até 1 salário-mínimo	34	23,1
De 1 a 3 salários-mínimos	62	42,2
De 4 a 5 salários-mínimos	30	20,4
Acima de 5 salários-mínimos	21	14,3
Tempo que frequenta academia		
Até 3 meses	26	17,7
De 3 a 6 meses	23	15,6
De 6 a 9 meses	9	6,1
De 9 a 12 meses	12	8,2
De 12 a 18 meses	9	6,1
Acima de 18 meses	68	46,3

Fonte: Dados da Pesquisa

Em relação a este perfil, alguns aspectos podem ser destacados, como a grande adesão de mulheres, município de residência e atividade profissional. Estudos que vem sendo realizados há mais de duas décadas vem identificando o crescimento do número de mulheres frequentando academias (Barros et al., 2015; Liz et al., 2016; Tavares et al., 2016; Jesus et al., 2019). Vários benefícios como melhoria da qualidade de vida e saúde, combate ao comportamento sedentário, além da melhora em aspectos específicos como a regulação hormonal, manutenção da massa óssea, melhoria do suporte da demanda física que a gestação

impõe, menor incidência de depressão pós-parto, são motivos específicos que atraem o público feminino a se manter ativo (TAVARES, 2016).

Dos 147 entrevistados 13% residem em outros municípios como Araguari, Uberaba, Ituiutaba, Monte Alegre de Minas, entre outras. A dinâmica de frequentar academia em outra cidade se justifica, principalmente, devido ao ramo de atividade profissional ou condição de graduação destes indivíduos, que realizam suas atividades em Uberlândia devido localização da sede – organização, cliente alvo ou faculdade que frequentam, mas retornam à suas residências no mesmo dia, mesma semana ou pequenos intervalos.

Referente a atividade profissional, outros estudos com perfil similar de participantes, chegou-se à conclusão de que indivíduos com maior escolaridade, nível superior tem mais acesso à informação e conhecimento, por isso, priorizam a saúde, tentando manter um estilo de vida saudável (JESUS, 2019).

3.1 Motivos dos Frequentadores de Academias

Os motivos mencionados para frequentar academias de ginástica, estão relacionados principalmente, a manutenção da saúde e qualidade de vida, conforme demonstra a Tabela 2. Ao responderem sobre as principais razões que o levaram a iniciar atividades (várias opções poderiam ser escolhidas) os maiores resultados foram, 73,5% anseiam melhorar a saúde, 64,6% estão preocupados com a estética, 55,8% pretendem obter mais qualidade de vida, 55,1% querem melhorar o condicionamento e definir o corpo. Os motivos que justificam os participantes do estudo continuarem suas atividades na academia (várias opções poderiam ser escolhidas) são: a preocupação com a saúde 65,3%, condicionamento físico 62,6%, qualidade de vida 57,8%, estética 55,8%, bem-estar físico 53,1% e bem-estar mental 52,4%.

TABELA 2. Motivos para escolha do estabelecimento, ingresso, continuar frequentando e parar de frequentar academias de ginástica na cidade de Uberlândia-MG, 2021.

Motivos	n	(%)
Ingresso		
Melhorar saúde	108	73,5
Estética	95	64,6
Qualidade de vida	82	55,8
Melhor condicionamento	81	55,1

Definir o corpo	81	55,1
Melhorar autoestima	76	51,7
Bem-estar mental	75	51,0
Bem-estar físico	70	47,6
Sair do sedentarismo	66	44,9
Emagrecer	64	43,5
Evitar estresse	51	34,7
Porque gosta	40	27,2
Por lazer	31	21,1
Recomendação médica	21	14,3
Convívio social	18	12,2
Para se ocupar	14	9,5
Outros	7	4,8
Parou e voltou		
1x	11	7,5
2x	27	18,4
3x	12	8,2
Acima de 3x	46	31,3
Nunca	51	34,7
Motivos de Continuar		
Frequentando		
Saúde	96	65,3
Manter condicionamento	92	62,6
Qualidade de vida	85	57,8
Estética	82	55,8
Bem-estar físico	78	53,1
Bem-estar mental	77	52,4
Melhorar a disposição	72	49,0
Autoestima	71	48,3
Manter definição muscular	67	45,6
Emagrecimento	60	40,8

Evitar o sedentarismo	58	39,5
Manter-se motivado	54	36,7
Lazer	22	15,0
Amigos	14	9,5
Convívio social	14	9,5
Para ocupar-se	10	6,8
Outros	4	2,7
Parar de Frequentar		
Falta de tempo	32	21,8
Desânimo ou desmotivação	27	18,4
Preguiça	7	4,8
Condição financeira	6	4,1
Acompanhamento	5	3,4
Não gosta	5	3,4
Enfermidade	4	2,7
Mudança de cidade	3	2,0
Escolha da academia que frequenta		
Proximidade	107	72,8
Ambiente agradável	62	42,2
Preço acessível	61	41,5
Ambiente limpo	55	37,4
Aparelhagem em boa condição	51	34,7
Variedade de aparelhos	45	30,6
Bom atendimento	40	27,2
Horário de funcionamento	39	26,5
Qualidade dos professores	37	25,2
Diversidade de horários	36	24,5
Facilidade de acesso	34	23,1
Ambiente arejado	28	19,0
Segurança	26	17,7
Indicação de amigos	22	15,0

Diversidade de modalidades	18	12,2
Estacionamento	16	10,9
Promoções	14	9,5
Outros	6	4,1

Fonte: Dados da Pesquisa

Correlacionando os resultados, no estudo de Liz (2016) o maior destaque para os indivíduos aderirem a atividades físicas foi a sensação de bem-estar que a atividade proporciona. Segundo o autor, o bem-estar é uma reação de características (qualidade de vida, saúde, estética, condicionamento, entre outras) que foram manifestadas anteriormente mas não notadas pelo indivíduo. A prova de que vivenciar estas características positivas conduzem o indivíduo a sensação de bem-estar é que as outras duas opções mais apresentadas como motivos para aderirem a estes espaços foi a estética e a saúde.

Estes dados corroboram com o que faz os indivíduos participantes do nosso estudo iniciarem suas atividades nas academias de ginástica. O presente trabalho realizado em Uberlândia, apresentou a opção “melhorar a saúde” com os maiores percentuais, 73,5%. Como segundo motivo destaca-se a “estética” representando 64,6% e terceiro motivo “qualidade de vida” correspondendo a 55,8% das respostas.

Com a pandemia do Coronavírus as pessoas começaram a se preocupando mais com a saúde, manter atividade físicas foi uma das mais importantes recomendações. Em uma síntese da literatura com relação à eficácia da prática do exercício físico, Mattos (2020) destacou a capacidade de proporcionar efeitos positivos na capacidade funcional, reduzir níveis pressóricos, redução de depressão, melhoria das funções cognitivas, musculares, cardiovasculares e imunológicas, são benefícios da prática de atividade física.

Com a reabertura dos ambientes que são próprios para a execução de atividades físicas e com a prática regular, resultados consequentes do treinamento, adaptação muscular e mudança de hábitos alimentares começaram a satisfazer os alunos, realçando o desejo já antigo pelo enquadramento corporal em padrões da sociedade como também em seus critérios pessoais estéticos. A busca pela saúde, gera bem-estar e mudanças físicas, proporcionando satisfação e desejo de manter a estética, um fator/característica está relacionado com o outro, a sinergia entre estas características é inevitável.

Retomando os motivos que levam os indivíduos a frequentarem academias, Balbinotti (2008) aprofundou seu estudo na motivação, compreendendo que esta depende diretamente da

“autodeterminação”, a capacidade do indivíduo de se motivar em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), podendo isto ocorrer durante a prática da atividade física. Esta autodeterminação relacionada a atividade física pode partir de diversas formas que são notadas por profissionais ou pessoas que trabalham/convivem dentro do ambiente, um simples interesse de explorar ou conhecer a atividade proporciona o impulso inicial para que a pessoa chegue naquele local e comece. Se durante ou imediatamente após executar os exercícios for percebido que supriu a sua curiosidade, gerou satisfação/prazer e proporcionou uma experiência diversificada, pode-se dizer que teve uma motivação intrínseca. Quando a ida do indivíduo é determinada por alguma influência externa, como por exemplo, uma disputa entre amigos de quem fará mais atividade física durante um mês ou quem consegue iniciar um treinamento físico e mantê-lo por 3x na semana durante 3 meses sem falhar, é considerado que houve uma motivação externa (não foi de partida do próprio indivíduo), uma motivação extrínseca.

O exemplo extrínseco acima foi positivo, por ser uma iniciativa coletiva que visa o início de atividades que geram qualidade de vida, saúde, bem-estar, entre outras boas reações que são conhecidas por benefícios da atividade física, porém, a motivação extrínseca pode partir de uma determinação negativa imposta pela sociedade ou por um grupo, que acaba repercutindo no psicológico do indivíduo, impulsionando a ações. Exemplo é a pressão que as pessoas recebem para se enquadrar no padrão estético ideal imposto pela sociedade, o medo de chegar na praia com uma estética não padrão para aquelas férias que foram planejadas a mais de 6 meses, faz com que algumas pessoas procurem o ambiente de academias para se sentirem bem esteticamente ao tirar suas selfies e fotos que, por ventura serão postadas em redes sociais e receber comentários de diversas naturezas.

Em estudo que foi realizado por Lores (2004) com público adolescente destaca que, adolescentes do gênero masculino normalmente são mais competitivos, fazendo uso das atividades físicas para suprir a falta de consumo energético que suas atividades sedentárias e de certo modo pacatas ao longo do resto do dia o privam. As adolescentes do gênero feminino, no entanto, fazem uso das atividades físicas para proporcionar mudanças estéticas, para essas, a preocupação com o corpo foi apontada como o mais importante nesta faixa etária.

Ressalta-se a relevância do estudo acima mencionado porque esse pode apresentar a ser a explicação para a predominância de jovens e adultos com idade a partir de 21 anos nos ambientes de academia e também justificar o início da preocupação com a saúde. Tendo em vista que o impulso energético dos meninos que os guiavam a competitividade hoje é menor e a presença das atividades sedentárias na faculdade ou no caso dos adultos do trabalho e rotina

familiar precisa ser combatida pelo exercício, o local propício para esta solução são as academias de ginástica, pela liberdade de horário, não dependência de atividades coletivas e reflexo em diversas características físicas e psicológicas reativas dos resultados estéticos, melhorando diretamente a qualidade de vida destes homens.

No caso das mulheres, situações como gravidez, variações hormonais e a sensibilidade alimentar a formação de estoques energéticos, as direciona para espaços de atividade física, para que possa manter sua saúde (a atividade contribui para o controle e equilíbrio das variáveis anteriormente mencionadas), alcançar a estética, qualidade de vida, autoestima e bem-estar (FRAZÃO, 2015).

Baldissera *et al.* (2017) justifica que o avanço tecnológico dos tempos modernos favorece a vida sedentária tanto de adultos como de adolescente, deixando-os mais propensos a doenças. A busca pela conversão dos prejuízos desse estilo de vida com pouca atividade é realizar atividade física, fazendo assim com que os centros de academias de ginástica aumentem a quantidade de pessoas que frequentam esse ambiente e deixem de ser um local meramente voltado à estética para se tornar um centro de manutenção e conservação da saúde. Com a crescente evolução dos meios tecnológicos, os meios sociais têm expandido para as “redes sociais”, local este que influencia milhões de pessoas diariamente, local este em que blogueiros e pessoas famosas as quais pessoas comuns se espelham e um dos produtos que é muito vendido neste local cibernético é a estética e a busca pela saúde. Apolinário *et al.* (2019) encontrou que o que mais motiva as pessoas a frequentarem ambientes de ginástica é a busca pela saúde seguido do prazer e a estética, seus dados tiveram variáveis muito pequenas entre os gêneros feminino e masculino. O autor justificou esse resultado pela conscientização das pessoas sobre a importância do exercício físico para ausência de enfermidades e para alcançar a longevidade.

Um estudo com público de idade superior a 40 anos investigou a motivação da prática de atividades físicas deste grupo. O resultado que foi encontrado por Bavoso *et al.* (2017) complementa nosso estudo, primeiro porque o nosso público com mais de 40 anos representou apenas 9,5%, mas, se considerar o resultado do autor e compará-lo ao nosso é possível dizer que os adultos com idade próximo aos 40 anos já estão se preocupando com sua perspectiva de longevidade e qualidade de vida, conservando o motivo de ingresso e frequência dos ambientes de ginástica a “saúde”. Um importante dado levantado e citado pelo autor neste estudo é que o fato da prática de atividade física por idosos minimiza os sentimentos negativos que normalmente são desencadeados pela solidão, é muito comum pessoas com idade superior a 40 anos levarem a vida sozinhos, rodeados de pensamentos sobre aposentadoria e inatividade.

Ao responderem sobre já terem desistido ou não de frequentar academias de ginástica (Tabela 2) 65,4% dos participantes afirmaram já terem parado e voltado a treinar pelo menos uma vez, 34,7% afirmaram nunca ter parado de frequentar o ambiente desde o primeiro dia em que se matriculou e começou a treinar, 31,3% assinalaram que já pararam e voltaram a treinar acima de três vezes. As razões mais mencionadas foram não conseguir conciliar a atividade profissional ou estudantil com as atividades físicas da academia de ginástica 21,8% e desmotivação ou desânimo 18,4%. Outras razões como preguiça 4,8%, condição financeira 4,1%, falta de acompanhamento 3,4% tiveram maior incidência. Quanto a escolha pela academia que frequenta os dados aponta que a proximidade da residência ou local de trabalho é fator determinante representando 72,8% das respostas.

Na academia existem dois grupos distintos: o primeiro é de frequentadores flutuantes, aqueles que anseiam por resultados imediatos e que em até 3 meses não satisfeitos abandonam este ambiente. O segundo grupo é o mais permanente (RUFINO, 2000). Em estudos recentes realizados por Nascimento (2019) e Melo (2017) foi destacado o mesmo motivo que o presente estudo. “Falta de tempo” é o que tem levado os indivíduos frequentantes de academia de ginástica a abandonarem suas atividades físicas em duas décadas, a falta de tempo está relacionada a jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações pessoais e dificuldade na administração de tempo (ARONI, 2012). Outras justificativas como atendimento desqualificado, distância entre casa/academia e motivação, também foram encontradas.

A distância da academia com a residência ou local de trabalho do cliente é o fator que em vários estudos tem destaque, pois, a maioria das pessoas compartilham seu tempo com trabalho profissional, estudos e tarefas extra. Logo o tempo de deslocamento até a academia deve ser curto, para que possam otimizar o pouco prazo-intervalo disponível para fazer algo benéfico a si próprio (LIZ, 2010).

3.2 Preferências dos Frequentadores das Academias

Os participantes do estudo também responderam sobre suas preferências em relação a horários, modalidades praticadas na academia, sobre ter ou não companhia na realização da atividade física como é possível observar na Tabela 3. Foi identificado que a maioria dos participantes 46,3% gostam de frequentar a academia de ginástica no turno da noite, seguido de 33,3% no turno da manhã. As modalidades mais frequentadas/preferidas são a musculação com 72,1% dos participantes, 30,6% gostam de atividades funcionais, 19,7% lutas e outras modalidades possui seu público com participação inferior a 16,3% cada. Em relação a ter ou

gostar de treinar em companhia de outra(s) pessoa(s), 45,6% dos participantes preferem treinar sozinhos, 28,6% gostam do acompanhamento especializado de um “*personal trainer*”, 18,4% são acompanhados por amigos que treinam junto compartilhando os mesmos exercícios ou são indivíduos que optam por realizarem atividades coletivas.

TABELA 3. Preferências relacionadas a turno, modalidades favoritas e acompanhamento dos alunos frequentadores de academias de ginástica na cidade de Uberlândia-MG, 2021.

Preferências		n	(%)
Turno			
	Manhã	49	33,3
	Tarde	30	20,4
	Noite	68	46,3
Modalidades Favoritas			
	Musculação	106	72,1
	Funcional	45	30,6
	Lutas	29	19,7
	Dança	24	16,3
	Pilates	24	16,3
	Cross	20	13,6
	<i>Spinning</i>	19	12,9
	Outros	10	6,8
Acompanhamento			
	Sozinho	67	45,6
	Aulas Coletivas	11	7,5
	<i>Personal</i>	42	28,6
	1 ou 2 amigos	27	18,4

Fonte: Dados da Pesquisa

Os benefícios da musculação tem sua comprovação publicizada em diversos estudos, mas além da parte técnica, a musculação é uma atividade que poupa tempo do indivíduo que

deseja se manter ativo já que executar seu plano de treino, em menos de 1 hora, depende unicamente dele próprio. Tavares (2016) enfatizam que a musculação proporciona melhora na composição corporal, aumenta a taxa metabólica basal, aumento de força, manutenção da massa óssea, prevenção de doenças crônicas, entre diversos outros benefícios.

Os autores Liz (2010) percebem que a motivação tem um caráter dinâmico e único a cada indivíduo, que é influenciada por diversos fatores determinando sua capacidade de desenvolver os exercícios a nível cognitivo e social de modo pessoal, podendo dificultar ou facilitar a prática. Essa diferença individual, também pode justificar o porquê de muitos preferirem treinar sozinhos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio dos resultados obtidos neste estudo, o objetivo de compreender quais são os motivos que levam as pessoas da cidade de Uberlândia a frequentarem academias de ginástica e as informações trazidas por outros autores de outros estudos foi possível concluir que o principal motivo das pessoas procurarem academias de ginástica é pela preocupação com a sua saúde, o segundo é a estética, sequenciado pela busca de qualidade de vida, condicionamento e definir o corpo.

Este estudo também constatou o que motiva os participantes a continuar suas atividades neste ambiente verificando que são as mesmas razões indicadas para o ingresso nas academias, prevalecendo a busca pela saúde, em segundo lugar o condicionamento, seguido de qualidade de vida e estética.

A pesquisa possibilitou concluir que, da amostra participantes, as mulheres são o maior público frequentador deste ambiente, seguidas pelos homens, destacando-se a justificativa por gêneros ao impacto fisiológico positivo do exercício no organismo da mulher e a fuga da inatividade proporcionada pela vida adulta e rotineira de ambos (trabalho, afazeres domésticos e família), que os priva do tempo livre que tinham quando adolescentes para jogar bola, brincar na rua ou realizar outras atividades físicas. Este contraste da vida adulta versus adolescência evidencia-se pelo resultado de que os maiores frequentadores deste ambiente são pessoas com idade entre 21 e 30 anos.

A partir das contribuições desta pesquisa científica, algumas oportunidades para novos estudos podem ser elaboradas, avaliando a possibilidade de as mesmas investigações serem desenvolvidas porém aplicadas em outras regiões de Minas Gerais ou outros estados do Brasil, apresentarem resultados e suas justificativas diferentes, possibilitando a melhor compreensão sobre o que de fato motiva as pessoas a frequentarem este ambiente de academias de ginástica

a partir de uma visão macro. É possível realizar um novo estudo, entrevistando um grupo maior e em mais academias da cidade. É possível fazer outro estudo confrontando as especificidades de motivações por faixa etária, assim, investigando se existe variações nas motivações por fase de vida (adolescentes, adultos e idosos). Dentre outras diversas possibilidades, cabendo ao interesse de novos indivíduos em dar sequência neste trabalho.

Por fim, espera-se que o estudo possa contribuir, para o meio acadêmico que estuda este ambiente, como também, para profissionais de Educação Física, proprietários de academia de ginástica e administradores de marketing, de meios relacionados a saúde e atividade física.

5 REFERÊNCIAS

APOLINÁRIO, M. R.; FILENI, C. H. P.; ALMEIDA, E. O.; OLIVEIRA, R. C.; CAMARGO, L. B.; LIMA, B. N.; MARTINS, G. C.; VILELA JUNIOR, G. B. Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo SP. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v.18, n.2, p.101-107, 2019.

ARONI, A.L.; ZANETTI, M.C.; MACHADO, A.A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.11, p.143-150, 2012.

ARSEGO, N.R. **Motivação a prática regular de atividades físicas na academia de ginástica: uma revisão de literatura, 2012**. Dissertação (Monografia em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul. 2012.

ARSEGO, N.R. **Motivos que levam a prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes de ginástica de academia**. Programa de Pós-Graduação – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

ARONI, A.L.; ZANETTI, M.C.; MACHADO, A.A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.11, p.143-150, 2012.

BALBINOTTI M.A.A.; CAPOZZOLI, C.J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.22, n.1, p.63-80, jan./mar. 2008.

BALDISSERA, L.; MACHADO, D. L.; ALVES, L. G.; FALEIRO, D.; ZAWADZKI, P. Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida. **Unesc & Ciência – ACBS Joaçaba**, v.8, n.2, p.117-124, jul./dez. 2017.

BARROS, G.R.; CASTELLANO, S.M.; SILVA, S.F.; PAULO, T.R.S. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Paratins AM. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, Paratins, v.5, n.1, p.66-75, jan./mar. 2015.

BARTHOLOMEU, N.J.; PINTO, J.S.; SILVA, J.V.P.; CORDOVA, C.; PEREIRA, L.A.; ASANO, R.Y. Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v.21, n.3, p.96-104, 2013.

BAVOSO, D.; GALEOTE, L.; MONTIEL, J. M.; CECATO, J. F. Motivação e autoestima relacionada à prática de atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, n.2, p.26-37, outubro, 2017.

BLAIR, S.N.; LAMONTE, M.J.; NICHAMAN, M.Z. **The Evolution of physical activity recommendations: how much is enough?** The american journal of clinical nutrition, Oxford. v.79, n.5, p.913S-920S. 2004.

BOTURA, H.M.L.; ZANETTI, M.C.; LAVOURA, T.N.; KOCIAN, R.C.; MACHADO, A.A. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, São Paulo. v.6, n2, setembro, 2007.

Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte – CBCE. Caderno de Formação RBCE. Diretrizes para autores. Porto Alegre, RS. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/about/submissions>. Acesso em: 28 jun. 2022.

DESLAURIERS, J.P. Recherche Qualitative – Guide Pratique. **Montreal**: McGraw-Hill, 1991.

DIÁRIO DE UBERLÂNDIA. Você Sabe Onde a Verdade Vem – Jornal Impresso e Online. **Contra a crise, número de academias cresce em Uberlândia**. Uberlândia, MG. Disponível em: <https://diariodeuberlandia.com.br/noticia/16357/contra-a-crise-numero-de-academias-cresce-em-uberlandia>. Acesso em: 26 jun. 2022.

FERMINO, R.C.; PEZZINI, M.R.; REIS, R.S. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo. v.16, n.1, jan./fev. 2010.

FRAZÃO, D.P.; COELHO FILHO, C.A.A. Motivos para a Prática de Ginástica em Academias Exclusivas para Mulheres. **Revista Brasileira de Educação Física Esporte**, São Paulo, v.29, n.1, p.149-158, jan./mar. 2015.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar**. Rio de Janeiro: Record, 1997.

G1 – O portal de notícias da globo. **Uberlândia é a 2º cidade em MG em números de estabelecimentos prestadores de atividades físicas**. Triângulo Mineiro, Uberlândia, MG. Disponível em: <https://g1.globo.com/mg/triangulo-mineiro/noticia/uberlandia-e-a-2-cidade-de-mg-em-numeros-de-estabelecimentos-prestadores-de-atividade-fisica.ghtml>. Acesso em: 26 jul. 2022.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/uberlandia/panorama>. Acesso em: 25 jul. 2022.

JESUS, L.L.; MACEDO, A.G.; OLIVEIRA, D.M. Perfil de comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano. **SALUSVITA**, Bauru, v.38, n.1, p.27-39, 2019.

JOVEN PAN. **Entre abril de 2021 e 2021, espaços fitness tiveram aumento de 176% em faturamento**. São Paulo, SP. Disponível em: <https://jovempn.com.br/programas/jornal-da-manha/entre-abril-de-2020-e-abril-de-2021-os-espacos-fitness-tiveram-um-aumento-de-176-em-faturamento.html>. Acesso em: 26 jul. 2022.

LIZ, C.M.; CROCETTA, T.B.; VIANA, M.S.; BRADT, R.; ANDRADE, A. Aderência a prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188, jan./mar. 2010.

LIZ, C.M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v.38, n.3, p.267-274, 2016.

LORES, A.P.; MURCIA, J.A.M.; SANMARTÍN, M.G.; CAMACHO, A.S. Motivos de práctica físico-desportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. **Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte**, Valencia. jan. 2004.

MARCELLINO, N.C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p.49-54, 2003.

MARINHO, A.; ELI, E.; SANTOS, M. Percepções de lazer de praticantes de musculação de uma academia privada de São José (SC). **Licere**, Belo Horizonte, v. 19, n. 4, 2017.

MATHIAS, N. G.; MELO FILHO, J.; SZKUDLAREK, A. C.; GALLO, L. H.; FERMINO, R. C.; GOMES, A. R. S. Motivos para a prática de atividades físicas em uma academia ao ar livre de Paranaguá-PR. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v.41, n.2, p.222-228, 2019.

MATTOS, S.M.; PEREIRA, D.S.; MOREIRA, T.M.M.; CESTARI, V.R.F.; GONZALES, R.H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Santa Catarina, v.25, 2020.

MAZO, G.Z.; QUINAUD, P.T.; SALIN, M.S.; VIRTUOSO, J.F. Academias de saúde de Florianópolis: diferenças regionais na percepção dos idosos quanto aos serviços prestados, motivos de ingresso e permanência e nível de atividade física. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, Santa Catarina, v.42, n.1, p.56-62, jan./mar. 2013.

MELO, C.C.; BOLETINI, T.L.; MARES, D.P.; NOCE, F. Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: estudo de caso. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.7, n.2, p.57-69, outubro, 2017.

NASCIMENTO, C.C.; SANTOS, D.M.; TORRES, S.; MARTINS, L.T.; SILVA, N. O. V.; TERTULIANO, I. W. Motivação da aderência à prática de atividade física. **Arquivo de Ciências do Esporte**, São Paulo, v.7, n.3, p.127-130, 2019.

PEREIRA, A.L. Razões para a prática de ginástica de academia como actividade de lazer. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Portugal, v.2, n.4, p.57-63, 2002.

PLANCHE, T.C.; TAVARES JR, A.C.; Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, 2016; 8(1):28-32

RAIOL, R.A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a pandemia da Covid-19. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v.3, n.2, p.2804-2813, mar./abr. 2020.

ROCHA, K.F. Motivos de adesão a prática de ginástica de academia. **Revista Motricidade**, Vila Real, v.1, n.3, p.12-17, 2008.

RUFINO, V.S.; SOARES, L.F.S.; SANTOS, D.L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **KINESIS**, Santa Maria, n.22, 2000.

SCIANNI, A.A.; FARIA, G.S.; SILVA, J.S.; BENFICA, P.A.; FARIA, C.D.C.M. Efeitos do exercício físico no sistema nervoso do indivíduo idoso e suas consequências funcionais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v.41, n.1, p.81-95, 2018.

SOUZA, I. **O mercado fitness no Brasil segundo o Report Global IHRSA 2020**. In: Gestão de Academia – Mercado e Tecnologia. Pacto Blog. Goiânia, set. 2020. Disponível em: <https://blog.sistemapacto.com.br/o-mercado-fitness-no-brasil-segundo-o-report-global-ihrsa-2020/> . Acesso em: 30 jul. 2022.

TAVARES, J.A.C.; PLANCHE, T.C. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal Saúde**, São Paulo, v.8, n.1, p.28-32, 2016.

VANCINI, R.L.; et. al. Recomendações gerais de cuidado à saúde e de prática de atividade física vs. pandemia da Covid-19. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Petrolina, v.20, n.1, p.3-16, 2021.

YAMAJI, B.H.S.; GUEDES, D.P.; Instrumentos para identificar os motivos para prática de esportes: opções disponíveis na literatura. **Pensar a prática**, Goiânia, v.18, n.1, jan./mar. 2015.

ZANETTE, E.T. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2003.

ANEXO 1

INSTRUMENTO DE COLETA

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO:

10 - Já parou e voltou a frequentar este ambiente?

Nunca 1x 2x 3x acima de 3 vezes

11 - Se sim na pergunta anterior, responda o porquê?**12 - Qual turno mais utiliza este ambiente?**

Manhã Tarde Noite

13 - O que justifica você continuar fazendo atividade física (pode marcar mais que 1 opção)?

Manter Definição Muscular Manter Condicionamento Saúde
 Estética
 Emagrecimento Para se Ocupar Bem-Estar Mental
 Lazer
 Qualidade de Vida Convívio Social Bem-Estar Físico
 Não Ficar Sedentário Amigos
 Melhorar a Disposição
 Manter-se Motivado Autoestima Outros:

14 - Possui parceiro de treino ou Personal?

Não 1 ou 2 amigos Personal Aulas coletivas

15 - O que influenciou na sua escolha do espaço o qual você pratica atividade física (pode marcar mais que 1 opção)?

Proximidade Indicação de Amigos Preço Acessível
 Ambiente Agradável
 Promoções Qualidade dos Professores Bom Atendimento
 Variedade de Aparelhos
 Estacionamento Facilidade de Acesso Ambiente Arejado Segurança
 Diversidade de Horários Aparelhagem em Boa Condição
 Diversidade de Modalidades
 Ambiente Limpo Horário Amplo de Funcionamento
 Outros: _____

16 - Quais modalidades preferidas (pode marcar mais que 1 opção)?

Spinning Musculação Lutas Dança

Cross Pilates Funcional

Outros _____

17- Teve experiência com prática esportiva na infância até adolescência?

Não Sim. Qual?_____

18 - Cite pontos à serem melhorados na academia de ginástica que você frequenta (pode marcar mais que 1 opção).

- Preço Acessível Clima Agradável Promoções Limpeza
- Estacionamento Diversidade de Horários Layout Segurança
- Variedade Aparelhos Condição dos Aparelhos
- Ventilação/Climatização
- Qualidade dos Professores Manutenção Infraestrutura
- Atendimento
- Diversidade de Modalidades Horário de Funcionamento
- Outros:_____

ANEXO 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a)

Esta pesquisa é sobre quais os principais motivos que levam as pessoas a frequentarem academias de ginástica e está sendo desenvolvida por Dagoberto Ribeiro Júnior, graduando do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, sob orientação da Profa. Dra. Gabriela Machado Ribeiro. Os objetivos do estudo são identificar se as academias são consideradas com espaço de lazer pelos frequentadores, identificar se as pessoas consideram que frequentar academia contribui para sua qualidade de vida e identificar o que é lazer para os frequentadores de academia de ginástica na cidade de Uberlândia.

Solicitamos a sua colaboração para responder este questionário, bem como sua autorização para apresentar os resultados desse estudo em eventos da área da saúde e da educação, publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá dano algum. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Considero, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Uberlândia, ____ de _____ de _____

Assinatura do participante

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, entre em contato com o pesquisador responsável Dagoberto Ribeiro Júnior pelo telefone (34)9.8821-9816 ou e-mail: dagobertorjr@gmail.com

ANEXO 3

NORMAS DA REVISTA CBCE - DIRETRIZES PARA AUTORES

Diretrizes para autores: A publicação *Cadernos de Formação RBCE* (ISS 2175-3962), editada de forma semestral, publica experiências relacionadas a Prática de Ensino de Educação Física ou vinculadas ao trabalho dos professores, objetivando compartilhar estudos, prática, atividades e reflexões que foram ou estão sendo desenvolvidas em escolas e demais instituições. Além disso, publica temas monográficos que interessam à formação de professores, não necessariamente vinculadas à prática, mas como questões “transversais”, como por exemplo: gênero, infância, violência, sexualidade, história, inclusão, entre outros.

Os textos devem conter informações sobre o campo, o cenário no qual a atividade se desenvolve, a descrição da proposta, conclusões, bem como análise crítica da mesma.

São considerados indispensáveis: clareza na escrita, o rigor científico e aspectos ético-legais. Quando possível, trazer indicações de leitura, ao final do texto, depois das referências.

Resenhas também são aceitas e devem obedecer aos seguintes critérios: referir-se à obra relacionada ao foco dos Cadernos de Formação RBCE (versar sobre ensino de Educação Física); ser inédita; extensão de 6.000 a 8.000 caracteres (com espaços), incluindo se houver, referências; incluir referência bibliográfica completa, do livro resenhado, no cabeçalho; título (opcional); conter descrição do conteúdo da obra, sendo fiel a suas ideias principais; oferecer uma análise crítica (um diálogo do autor da resenha com a obra), evitando a submissão de textos meramente descritivos. As outras exigências de submissão são idênticas às das demais seções dos Cadernos de Formação RBCE.

Padrão: Título de letra maiúscula (caixa alta), centralizada em negrito.

Resumo de, no máximo 800 caracteres com espaços contendo: apresentação do campo, período, descrição da proposta, principais resultados.

Palavras-chaves: três termos separados por ponto e vírgula.

Título em inglês e espanhol seguidos dos respectivos abstract, Keywords, resumen e palabras clave.

Texto contendo, no máximo, 20.000 caracteres com espaçamento, incluindo a referências.

O manuscrito não deve conter nenhuma informação sobre os autores, como nome ou instituição.

Tais informações devem ser incluídas nos metadados da submissão.

Formatação: Os arquivos para submissão devem ser digitados em editor de texto Microsoft Word, OpenOffice ou RTF (e não devem ultrapassar 2MB), fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento entre linhas 1,5, folha A4, margens inferior, superior, direita e esquerda de 2,5cm; empregar itálico ao invés de sublinhar (exceto endereços URL); com figuras e tabelas inseridas no texto, e não em seu final.

