

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Jornada de Pesquisa

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DOS USUÁRIOS DE AUTOIMAGEM DE PRATICANTES DE UMA ACADEMIA¹

Gustavo Peters², Moane Marchesan Krug³, Juliedy Waldow Kupske⁴, Luiz Serafim De Mello Lói⁵, Vandressa Kupske⁶.

¹ PROJETO DE PESQUISA REALIZADO NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIJUÍ

² Aluno do curso de Educação Física da Unijuí

³ Professora Msc. da Unijuí

⁴ Aluna do curso de Educação Física - Unijuí

⁵ Professor Msc. da UNIJUÍ

⁶ Aluna do curso de Fisioterapia - Unicruz

Introdução

A prática regular de atividade física em níveis apropriados assegura vários benefícios a curto, médio e longo prazo para o indivíduo. E sendo recomendada constantemente por diversas categorias profissionais e para vários tipos de populações especiais, torna-se um fator fundamental para promoção da saúde e da qualidade de vida.

Os ambientes voltados para a prática de exercícios físicos orientados apresentam números com tendências de crescimento dentro de uma perspectiva de aumento populacional e demanda empreendedora. A busca por mais qualidade de vida e bem estar impulsionou o mercado fitness e pela terceira vez consecutiva, o Brasil classificou-se como o segundo no ranking mundial em número de academias, sendo que a estimativa é de que o mercado tenha movimentado mais de 2,3 bilhões de dólares no País, somente em 2012 (FITNESS BUSINESS, 2013).

Muitos dos frequentadores das academias estão principalmente preocupados com sua estética. Atualmente, a imagem corporal vem sendo cada vez mais influenciada por diversos fatores e, a partir daí, surgem variadas definições a respeito, tornando-se um conceito totalmente amplo. O conceito de imagem corporal é multidimensional e sofreu várias influências psicológicas, culturais, sociais, neurológicas para sua formação e desenvolvimento (SAUR & PASIAN, 2008).

A mídia tem um papel importante nesta busca pela imagem corporal, enfatizando, como o padrão de um modelo ideal de beleza, corpos “perfeitos”, magros esculturais, e fora de um padrão real alcançável pela maioria das pessoas, o que contribui para uma “guerra a favor da beleza” (RUSSO, 2005).

Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral verificar as principais características dos usuários e autoimagem de praticantes de uma academia.

Metodologia

A pesquisa se caracterizou descritiva com abordagem quantitativa que, segundo Gil (2002) têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Participaram da amostra 18 sujeitos, sendo 14 do gênero feminino e 04 do gênero masculino, com idades compreendidas entre 15 e 74 anos,

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

usuários da academia Espaço Fitness de Senador Salgado Filho/ RS. Não houveram critérios de exclusão da pesquisa.

Para a coleta das variáveis sociodemográficas (idade, sexo, nível de escolaridade) foi utilizado questionário individual, com perguntas abertas e fechadas. Esse instrumento permitiu a coleta de informações sobre os motivos, objetivos que levaram os participantes a buscarem a prática de atividade física e as barreiras da mesma.

Foram coletados os dados antropométricos de massa corporal e estatura seguindo as recomendações da literatura. Para a avaliação do IMC adotou-se a classificação da Organização Mundial de Saúde, onde: Menor que 18,5 - Abaixo do peso; Entre 18,5 e 24,9 - Peso normal; Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso (acima do peso desejado); Igual ou acima de 30 – Obesidade.

A escala de avaliação da figura corporal proposta por Stunkard et al. e citada por Hart (2000) (figura 1), devidamente validada para a população brasileira, foi utilizada para estimar a satisfação com a imagem corporal a partir de um conjunto de figuras masculinas e femininas representando vários tamanhos corporais e numeradas de 1 a 9. O indivíduo deveria escolher a figura que mais se assemelha a ele (figura atual – FA), e ainda aquela que ele gostaria de apresentar (figura ideal – FI). A satisfação com a imagem corporal foi determinada com o número da FI subtraído do número da FA (FI - FA). A diferença fornece o grau de discrepância, o qual revela a insatisfação com a imagem corporal. A satisfação é um escore que quanto mais próximo de zero, indica maior grau de satisfação. Maiores escores indicam maior insatisfação com a imagem corporal.

Os indivíduos foram informados acerca dos procedimentos da pesquisa e assinaram o termo de consentimento. A análise das respostas obtidas pelo Instrumento foi feita através do percentual e frequência das respostas.

Resultados e Discussões

Apresentam-se a seguir dados, bem como, os resultados e discussões deste estudo que pretendeu, a partir da análise dos questionários determinar as principais características dos usuários da academia Espaço Fitness de Senador Salgado Filho/ RS.

Tabela 01. Distribuição das principais características sócio demográficas.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Jornada de Pesquisa

Variáveis	f	%	
Faixa Etária	15 a 30 anos	16	88,8
	31 a 74 anos	06	33,3
Gênero	Masculino	04	22,2
	Feminino	14	88,8
Nível de Escolaridade	Ensino Superior	6	33,3
	Ensino Superior Incompleto	3	16,6
	Ensino Médio	6	33,3
	Ensino Médio Incompleto	3	16,6
Tempo que Treina	1 a 2 meses	5	27,7
	3 a 4 meses	5	27,7
	5 a 6 meses	5	27,7
	6 ou mais meses	3	16,6
Objetivo	Emagrecimento	9	50,0
	Definição Muscular	8	44,4
	Hipertrofia	5	27,7
	Saúde	10	55,5
Satisfação	Muito Satisfeito	6	33,3
	Satisfeito	12	66,6
	Insatisfeito	0	0,0

A análise da tabela 01, apresenta a amostra de 18 indivíduos, sendo 88,8% do gênero feminino e 22,2% do gênero masculino, dados semelhantes aos encontrados por Rocha (2008) onde 72,4% da amostra possui o gênero feminino.

Estudos apontam que a idade não interfere na adesão de práticas em academias, o que se observou nesta pesquisa, onde a idade mínima foi de 15 anos e a máxima de 74 anos, a média de idade 44 anos e a idade mais prevalente de 23 anos, resultados que vão de encontro a bibliografia.

Os níveis de escolaridade corroboram com a literatura, conforme Patricio (2012) quanto mais elevado o nível de instrução maiores os níveis de atividade física. Neste estudo um total de 83,2% da amostra possui pelo menos Ensino Médio Completo, variando entre Ensino Superior Incompleto e Ensino Superior Completo.

Analisando o objetivo e motivo pelo qual começaram a prática em uma academia, verificou-se as mesmas respostas em ambas as alternativas, sendo que 55,5% da amostra relatou ter como principal objetivo melhorar a sua saúde, seguido de fatores estéticos, como emagrecimento (50,0%), definição muscular (44,4%) e hipertrofia (27,7%). Diferentemente o estudo de Rocha (2008) o

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

objetivo predominante foi o estético, seguido da intenção de melhorar o condicionamento físico, qualidade de vida e saúde.

Diante disso, verificou-se que somente 33,3% da amostra afirmou apresentar algum comportamento positivo relacionados com a preocupação estética do seu corpo, tais como, dietas, cosméticos e uso de suplementos. Ainda nesse enfoque, referente as atividades realizadas fora do ambiente da academia, 66,6% dos sujeitos afirmou realizar com frequência algum outro tipo de prática, enquanto 33,3% não realizam nenhuma atividade, além da academia.

Em relação a satisfação com as atividades realizadas, que estava dividida entre as categorias (insatisfeito, satisfeito e muito satisfeito), verificou-se que 66,6% da amostra encontra-se satisfeito, e 33,3% muito satisfeito, enquanto nenhum sujeito afirmou estar insatisfeito, dados positivos, pois avaliações propiciam parâmetros de efetividade dos programas de atividades físicas até então desenvolvidas.

Quanto o papel da mídia, nessa pesquisa, 66,6% não relacionou a influência desta para o início da pratica de atividades físicas na academia, 22,2% admitiu um pouco de influência e apenas 11,1% afirmou ter influência da mídia para a prática. Diferentemente, Patricio (2012) em um estudo realizado em Criciúma/ SC, 48% dos indivíduos afirmou ter influência, sendo elas através de reportagens na televisão e informações na internet.

Ao observar a frequência semanal dos sujeitos na academia, observa-se que 55,5% dos entrevistados praticam exercícios de 2 a 3 vezes por semana, seguido de 44,4% que frequentam de 4 a mais vezes por semana. Já na pesquisa realizada por

Tahara (2003) a maioria dos clientes frequentavam a academia mais de quatro vezes por semana.

Assume destaque as barreiras para a prática de atividade física na academia, sendo que, 44,4% alegou falta de tempo, preguiça (22,2%) e dificuldades para o deslocamento (5,5%), porém, para 27,7% não existe a presença de nenhuma barreira. Em um estudo Santos et al. (2010) realizado com adolescentes as principais barreiras relatadas foram a preguiça, a falta de companhia de amigos e o clima.

Desta forma, após a auto avaliação da imagem corporal dos sujeitos da amostra, verificou-se que 83,3% está insatisfeito com sua imagem corporal, e apenas 16,6% esta satisfeito. Essa insatisfação, conforme Shen (2008) tem sido um dos principais motivos que levam as pessoas a realizarem atividade física em busca de melhor aparência, o que faz aumentar a procura de academias, clubes ou centros de saúde.

Com relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), verificou-se que 72,2% da amostra encontra-se com o peso normal, conforme a classificação da OMS, enquanto 16,6% está com sobrepeso e 11,1% com obesidade. Constata-se que embora o principal objetivo destes indivíduos seja o

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

emagrecimento, muitos se encontram dentro do peso considerado adequado, evidenciando a mudança que está ocorrendo nos padrões de beleza.

Considerações Finais

Com base na análise dos resultados, pode-se concluir:

- * O gênero feminino é prevalente, a idade média é de 44 anos e que os usuários têm um elevado nível de escolaridade.
- * Os usuários frequentam a academia a poucos meses. O principal objetivo e o motivo pelo qual começaram foi o emagrecimento e mostram-se satisfeitos com as atividades realizadas.
- * Os sujeitos realizam atividades fora da academia e não tem outros comportamentos relacionados a estética.
- * A mídia não influenciou na decisão de praticar exercícios e as principais barreiras para a prática relatadas são falta de tempo e preguiça.
- * Estão insatisfeitos com sua imagem corporal, embora estejam com o índice de massa corporal dentro dos padrões recomendados.

De acordo com Liz e Andrade (2013) a partir desses resultados, é possível elaborar estratégias de intervenção que atendam às necessidades dos praticantes de musculação com a finalidade de aumentar a permanência desses indivíduos na modalidade, para que usufruam dos benefícios proporcionados por essa prática.

Palavras-chave: Exercício Físico; Estilo de vida; Mídia

REFERÊNCIAS

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XXI Jornada de Pesquisa

ALBUQUERQUE; K. R.; VIEIRA; M. J. Formação de recursos humanos em Educação física para atuação em academias de ginástica e musculação na cidade de Aracaju/SE. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – v. 12, n. 2, 2013, p. 59-75.

ROCHA, Kenia Ferreira. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. Motri., Santa Maria da Feira , v. 4, n. 3, p. 11-16, set. 2008 . Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2008000300003&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 mar. 2016.

FITNESS BUSINESS. O que vimos e revermos da vida. Jan./fev. 2013

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa - 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002.

Shen B, Xu C. Effects of self-efficacy, body mass, and cardiorespiratory fitness on exercise motives in chinese college students. J Phys Activ Health 2008;5:706-18

LIZ, Carla; ANDRADE, Alexandre. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. Rev Bras Ciênc Esporte. 2016.

Hart EA. Assessing body image. In: Tritschler KA. Practical measurement and assessment. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2000. p. 409-37.

RUSSO, R.; Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Rev. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005

Santos et al,. Prevalência de barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Rev Bras Epidemiol 2010; 13(1): 94-104

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXI Jornada de Pesquisa

SAUR, A. M.; PASIANI, S.R.; Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. Avaliação Psicológica, 2008, 7(2), pp. 199-209.

PATRICIO, Janira. A influência da mídia na academia: reflexos no cotidiano de praticantes de exercícios físicos. 2012.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. R. bras. Ci e Mov. 2003; 11(4): 7-12