

ASSOCIAÇÃO ENTRE GÊNERO E ROTATIVIDADE DE ADULTOS COM EXCESSO DE PESO EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO.

José Herberson Paula Batista¹
Marília Porto Oliveira Nunes²,
Robson Salviano De Matos³
Lianna Cavalcante Pereira³
Júlio César Chaves Nunes Filho³

Resumo: Objetivo: Verificar associação entre a rotatividade de indivíduos com excesso de peso em centro de treinamento esportivo. **Metodologia:** A amostra contou com 100 voluntários, com índice de massa corporal (IMC) superior a 24,99 kg/m², de ambos os sexos, e com maior idade. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado contendo cinco perguntas fechadas, sobre a motivação para a prática de atividades físicas na academia. **Resultados:** Os participantes apresentaram um IMC médio de 31,6 ($\pm 6,5$ kg/m²). Houve associação entre gênero e motivo pela prática de atividades físicas em academias ($p=0,034$). Ainda assim, a estética foi o principal motivo para início da prática com (55%) para homens e (80%) nas mulheres. Houve associação entre gênero e motivação para rotatividade em academias para motivação ($p=0,034$) distância ($p=0,045$) e adaptação ao professor ($p=0,03$). Foi visto como principal fator de rotatividade nas academias, a distância com (60%) para homens e (40%) para mulheres. **Considerações Finais:** Pode-se concluir que há associação de gênero com motivação pela procura em academias de treinamento e rotatividade nas academias. Também se aponta a estética e a distância como os principais motivos em ambos os sexos motivação para a prática e desistência de realização de atividades físicas em academias, respectivamente em academias.

Palavras-chaves: Exercício; Sobrepeso; Obesidade; Motivação.

Abstract: The aim of this study was to identify the main reasons that influence the turnover of overweight and obesity in the fitness facility. The sample consisted of 50 individuals with body mass index (BMI) of 24.99 kg / m², of both sexes, aged at least 18 years. To perform the

¹ Centro Universitário Estácio do Ceará

² Universidade de Fortaleza

³ Universidade Federal do Ceará

data collection was used a structured questionnaire containing five closed questions. Among the findings had an average BMI of 31.6 kg / m². When asked about the main reason for the practice gym, 70% of respondents put aesthetics as a priority health being in second place with 28% .The distance (48%) and the motivation of the classes (36%) were the most considered reasons positively to the gym to change, as the price and the environment were the least considered by the whole group. When used, the chi-square test did not detect any significant difference between the sexes and turnover reasons. However, when considered two age groups, young adults (20-39 years) and middle-aged (40-59 years) were found to have significance $p = 0.05$, where the younger value adjustment to the teacher as a reason for manter- in the gym. It can be concluded that aesthetics is the main purpose for which demand is a gym for exercise, especially among women. The distance and the adaptation to the teacher were the most cited reasons to change the gym, but observed no significance when comparing the sexes, different from that found ($p = 0.05$) for younger adapting to the teacher as a reason for turnover .

Keywords: Exercise; Overweight; Obesity, Motivation.

Introdução

O sobrepeso e a obesidade são considerados um dos principais problemas que afetam a população mundial e estão ligados a algumas das mais prevalentes doenças da sociedade moderna, como hipertensão arterial e diabetes melito. Segundo Francischi (2000), a obesidade pode ser considerada a principal desordem nutricional ligada aos países desenvolvidos. Atualmente, vemos o crescente aumento de indivíduos com sobrepeso/obesidade. Dados demonstram que, até 2013, existiam cerca de 2,1 bilhões de pessoas com sobrepeso ou obesidade no mundo, um aumento de 27,5% entre os anos de 1980 e 2013. Já no Brasil, dados do Ministério da Saúde apontam uma taxa de 17,9%, sendo o excesso de peso maior entre homens (56,5%) contra 49,1% das mulheres (1).

Além da hipertensão arterial e diabetes melito, indivíduos com excesso de gordura enfrentam diferentes outras limitações, muitas delas estas diretamente associadas à realização das atividades da vida diária (AVDs), tais como as dificuldades para locomoção, a diminuição e comprometimento de movimentos articulares, além da rejeição no mercado de trabalho, a baixa auto-estima e o preconceito. Segundo Ades Kerbauy (2002)(2), a obesidade é uma

condição complexa, de origem fisiológica, psicológica, social e situacional. Existem dois fatores que estão ligados ao aumento excessivo de peso, são eles: fatores exógenos (desordem alimentar, sedentarismo/inatividade física) e fatores endógenos (genética, desordens fisiológicas). Entretanto, a condição endógena corresponde cerca de apenas 2 a 4% dos casos.

Atualmente, o exercício físico vem sendo utilizado como peça chave nos tratamentos de indivíduos com obesidade, sendo colocada como uma das principais estratégias dentro dos programas para redução de gordura corporal. A prática regular de exercício físico resulta nos mais diversos benefícios para o organismo, dentre eles a melhora na capacidade cardiovascular e respiratória, diminuição na pressão arterial em hipertensos e melhora na tolerância à glicose e na ação da insulina (3). Porém, a má estruturação da atividade e a aplicação indevida de estímulos a indivíduos com sobrepeso/obesidade podem gerar respostas não satisfatórias e, na maioria dos casos, lesivas aos praticantes. O excesso de peso de uma forma geral promove mudanças do alinhamento postural, que, associadas à sobrecarga mecânica, principalmente em estruturas de sustentação como coluna vertebral, joelhos e pés, podem levar o indivíduo à dor e ao desconforto.

Devido à quantidade de tarefas a serem executadas diariamente e à constante falta de tempo vivenciada pela sociedade atual, vemos as academias de ginástica como uma das atividades mais acessíveis a diferentes tipos de público, tendo como vantagem o grande volume de academias e a flexibilidade de horários. Essa prática, quando bem direcionada, apresenta uma excelente opção para a melhoria da qualidade de vida, pois proporciona inúmeros benefícios à saúde, como a diminuição da gordura corporal.

O grande aumento do número de academias de ginástica no Brasil é decorrente da forte necessidade de preservação da saúde e da qualidade de vida por parte da população, bem como a busca pelo tão sonhado corpo perfeito. Estima-se que o Brasil está em quarto lugar no mundo em quantidade de academias de musculação e ginástica. Contudo, segundo Bartholomeu et al. (2013), apesar do grande aumento do número de academias, a continuidade desses alunos é baixa e está ligada a diferentes fatores que contribuem de forma direta e indireta para o comprometimento do indivíduo dentro da atividade e favorece a ampla rotatividade de alunos dentro das academias (4). Entretanto, estudos direcionados a públicos específicos como indivíduos com sobrepeso/obesidade e a forma como diferentes fatores estão ligados à sua assiduidade dentro dos programas de exercícios em academias são escassos. Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo investigar e analisar os principais fatores que influenciam a rotatividade de alunos com sobrepeso e obesidade em

academias.

Metodologia

Participantes e delineamento do estudo

A Pesquisa foi do tipo observacional, transversal, de abordagem quantitativa, realizado no período de maio a outubro de 2018, em 05 centros de treinamento esportivo, localizados em 05 regionais distintas, na cidade de Fortaleza-Ceará.

O estudo foi realizado com 100 indivíduos acima de 18 anos, de ambos os sexos e com IMC acima de 24,99 kg/m². Para ser inserido no estudo, o sujeito deveria informar que havia praticado exercício em, pelo menos, três diferentes academias.

Para identificar o IMC dos indivíduos, foram utilizadas as medidas de peso e altura, de acordo com a seguinte fórmula $IMC = \text{peso (kg)}/\text{altura(cm)}^2$. Para a definição de sobrepeso e obesidade foi utilizado o padrão preconizado pela Organização Mundial da Saúde que considera como sobrepeso o IMC a partir de 25 kg/m².

Para a aferição da altura, os indivíduos foram colocados descalços, com a cabeça livre de adereços, ereto, com os braços estendidos ao longo do corpo, cabeça erguida, olhando para um ponto fixo na altura dos olhos. Logo após, os indivíduos tiveram que deixar a cabeça, ombros, nádegas e calcanhares em contato com o estadiômetro e, por fim, a medição da estatura foi feita com o cursor em ângulo de 90° em relação à escala do estadiômetro com o indivíduo em apneia inspiratória.

Para a aferição do peso foi solicitado que os indivíduos estivessem descalços. Em seguida foram posicionados no centro da balança onde foi verificado se o peso estava dividido corretamente em ambos os pés e feita a leitura do peso após a balança se manter estável. No ato da coleta foi utilizado um Estadiômetro profissional Sanny e uma balança da marca Plena.

Após a coleta de dados, foi realizada a aplicação de um questionário estruturado contendo perguntas fechadas. Inicialmente questionou-se em quantos locais o indivíduo já tinha praticado exercício físico. Além de idade e sexo, o questionário abordou perguntas como frequência semanal de treino e qual o tempo de prática. Questionou-se também o principal motivo para a prática de exercício físico (saúde, estética ou condicionamento físico) e o que o levava à rotatividade de academias (distância, motivação das aulas, adaptação ao

professor, não atingir os objetivos, preço ou ambiente). Nessa última pergunta, cada um teve a opção de responder sim ou não. Todos os questionários foram respondidos nas próprias academias sob a supervisão do pesquisador.

Para a análise dos resultados foi utilizado o Programa SPSS 22.0® sendo realizada a estatística descritiva através de frequência, média e desvio padrão. Para a estatística inferencial utilizou-se o Teste Qui-quadrado com nível de significância ($p < 0,05$) entre os sexos.

Vale ressaltar que esta pesquisa obedeceu às normas da Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, a qual se refere a pesquisa com seres humanos.

Resultados e Discussão

Foram avaliados 100 indivíduos, com idades entre 18 e 58 anos, com média de 30,3 ($\pm 8,9$ anos), sendo 60% do sexo feminino. A média geral do IMC no grupo foi de 31,6 ($\pm 6,5$ kg/m²). Enquanto a média das mulheres foi 31,2 \pm (5,7kg/m²), a dos homens foi de 32,3kg/m² (Tabela 1).

Tabela 1- Índice de massa corporal (IMC), do grupo total estudado e por sexo.

Valores de IMC (Kg/m ²)			
IMC	Grupo	Masculino	Feminino
	Total		
Média (+DP)	31,6 ($\pm 6,5$)	32,3 ($\pm 5,7$)	31,2 ($\pm 6,1$)
Valor máximo	48,0	48,0	41,4
Valor mínimo	26,4	28,3	26,4

DP: desvio padrão

O predomínio da obesidade vem crescendo gradativamente nos últimos anos. Cerca de 1,6 bilhões de pessoas acima de 15 anos foram classificadas em sobrepeso e 400 milhões

estavam dentro dos padrões de obesidade em 2005. As previsões para 2015 eram de aproximadamente 2,3 bilhões de pessoas acima do peso e mais de 700 milhões obesas (5).

Achados de Coelho; Assis; Moura (2009) e Costa; Vasconcelos; Fonseca (2014) apresentou uma diferença de 3,7% e 13%, respectivamente, nos valores de IMC entre homens e mulheres (6,7). No presente estudo foi possível observar uma diferença de apenas 0,98% entre os sexos, sendo a prevalência um pouco maior no público masculino.

Em relação ao principal motivo para a prática de exercício físico pode-se observar que o fator estético foi colocado como principal por 80% o sexo feminino e 55% para o sexo masculino. A Saúde foi apontada como motivo principal em 45% dos homens e em 16,7% nas mulheres, havendo associação entre gênero e motivo pela prática de exercício $p=0,034$ (Tabela 2).

Tabela 2- Principal motivo para a prática de exercício físico

	Masculino	Feminino	<i>P</i>
<i>Distância</i>			
Estética	12 (55%)	48 (80%)	0,034
Saúde	18 (45%)	10 (16,7%)	
Condicionamento físico	0 (0%)	2 (3,3%)	

Legenda: valor obtido pelo teste de Qui-Quadrado, com valor de $p=0,05$

A busca pela estética acompanha o homem durante quase toda sua existência, porém, atualmente essa busca parece ter ganhado maiores proporções, podendo esse fator ser decorrente da ampla evolução dos meios de comunicação e desenvolvimento tecnológico (8).

Diversos fatores socioculturais influenciam diretamente as relações que um indivíduo tem com o seu corpo. Esses fatores conduzem homens e mulheres a uma gama de insatisfações e preocupações com a apresentação de sua imagem corporal, induzindo-os à prática de exercício físico e a adesão de hábitos e atitudes visando à melhoria de sua aparência física (9). Tal situação foi observada no presente estudo, quando homens e mulheres tiveram como principal motivação a estética.

Com relação aos motivos que levavam à rotatividade de academias, houve associação do gênero com à distância ($p=0,034$), motivação das aulas ($p=0,045$) e adaptação ao professor ($p=0,03$). Para os demais motivos, não houve associação ($p>0,05$) (Tabela 3).

Tabela 3 Associação entre gênero e rotativa de alunos em academias.

	Masculino	Feminino	<i>P</i>
<i>Distância</i>			
Sim	24 (60%)	24 (40%)	0,034
Não	16 (40%)	36 (60%)	
<i>Motivação das aulas</i>			
Sim	18 (45%)	18 (30%)	0,045
Não	22 (55%)	21 (70%)	
<i>Adaptação ao professor</i>			
Sim	10 (25%)	22 (36,7%)	0,03
Não	30 (75%)	38 (63,3%)	
<i>Não obtenção de resultados</i>			
Sim	12 (30%)	20 (33,3%)	0,47
Não	28 (70%)	40 (66,7%)	
<i>Valor da Mensalidade</i>			
Sim	6 (15%)	6 (15%)	1
Não	34 (85%)	24 (85%)	
<i>Ambiente</i>			
Sim	4 (10%)	12 (20%)	0,51
Não	36 (90%)	48 (80%)	

Legenda: valor obtido pelo teste de Qui-Quadrado, com valor de $p=0,05$

Segundo Bartholomeu et al. (2013), a constante mudança de academias é bastante comum, tendo em vista a frequente busca dos praticantes por ambientes mais favoráveis e que incentive a continuidade da prática de exercício físico (4). Contudo, tal assertiva não está de acordo com o que respondeu o grupo estudado neste trabalho, visto que o ambiente da academia foi pouco considerado.

Para Barcelos (2009), as constantes alterações no cotidiano limitam o alcance das metas estabelecidas, e nem todas as atividades pré-planejadas são cumpridas, o que gera uma frustração em relação ao tempo gasto nas atividades diárias (10). Podemos correlacionar a distância com a falta de tempo vivenciada na sociedade atual, onde o indivíduo precisa se

adaptar a todo momento às diferentes mudanças no cotidiano e 10, 15 ou 20 minutos gastos para se deslocar para uma academia pode fazer toda a diferença no fim do dia, o que favorece lugares mais próximos. Assim, a distância torna-se um fator levado em consideração por muitos, como relatado neste estudo.

Quando levamos em conta indivíduos com sobrepeso ou obesidade a incidência de limitações motoras e articulares é colocada como fator extremamente relevante. Segundo Chacur et al. (2008), as limitações articulares afetam de forma limitante as atividades da vida diária (AVDs) (11). Dentre elas está o caminhar, que sofre alterações devido ao aumento do estresse articular gerado pelo excesso de peso, o que pode dificultar, consideravelmente, a constância de indivíduos que utilizam da caminhada para se deslocar até a academia, fazendo com que haja migração para lugares mais próximos.

A falta de motivação ou a monotonia apresentada nas aulas também ganhou destaque no trabalho de Aroni; Zanetti; Machado (2012). Segundo os autores, esse fato pode estar ligado à visível dificuldade encontrada pelo profissional de Educação Física em conhecer suas intervenções e agregar o conhecimento técnico adquirido ao cotidiano apresentado dentro das academias (12). Para eles, uma motivação efetiva é transmitida para os demais (alunos, atletas, etc.) através dos profissionais e líderes.

A adaptação ao professor foi um motivo onde foi observada significância quando relacionada a associação entre gêneros. Foi visto que 25% dos homens e 36,3% das mulheres apontaram como importante a adaptação ao profissional como motivo para a mudança de academia. Oelze; Mesquita Dias (2015) afirmam que, no geral, o que torna a prática regular de exercícios físicos duradoura é a relação professor-aluno (13). Segundo os autores, a relação aluno/professor conta não só com conhecimento técnico, mas com a simpatia e o carisma, junto com a cordialidade e a atenção prestada. Em estudo de Bartholomeu et al.(2013), o fator da adaptação ao professor encontrou valores semelhantes (30%) aos encontrados no presente estudo (4).

Com relação aos objetivos não alcançados, isso pode estar ligado ao grande imediatismo mostrado na sociedade atual onde a busca por resultados “rápidos” torna-se uma necessidade constante. De forma geral, mudar o estilo de vida é um processo consideravelmente lento e difícil (14).

Considerações Finais

Pode-se concluir que há associação de gênero com motivação pela procura em academias de treinamento e rotatividade nas academias. Também, afirma-se que a estética e a distância são os principais motivos em ambos os sexos motivação para a prática e desistência de realização de atividades físicas em academias, respectivamente em academias.

Referências Bibliográficas

1. Brasil. Vigitel Brazil 2016: surveillance of risk and protective factors for chronic diseases by telephone survey: estimates of sociodemographic frequency and distribution of risk and protective factors for chronic diseases in the capitals of the 26 Brazilian sta [Internet]. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Brasília; 2017. 160 p. Available from: www.saude.gov.br/svs
2. ADES, L.; KERBAUY RR. Obesidade: realidades e indagações. *Psicol USP*. 2002;13(1).
3. FRANCISCHI RPP et al. Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento. *Rev Nutr*. 2000;13(1):17–28.
4. BARTHOLOMEU NJ. Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade. *Rev Bras Ci e Mov*. 2013;21(3):96–104.
5. TAVARES, T. B.; NUNES, S. M.; SANTOS MO. Obesidade e qualidade de vida: revisão de literatura. *Rev Med Minas Gerais*. 2010;20(3):359–66.
6. COELHO, M. S. P. H.; ASSIS, M. A. A.; MOURA EC. Aumento do índice de massa corporal após os 20 anos de idade e associação com indicadores de risco ou de proteção para doenças crônicas não transmissíveis. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2009;53(9):1146–56.
7. COSTA, M. A. P.; VASCONCELOS, A. G. G.; FONSECA MJM. Prevalência de obesidade, excesso de peso e obesidade abdominal e associação com prática de atividade física em uma universidade federal. *Rev Bras Epidemiol*. 2014;421–36.
8. COSTA NETO, F. N. C.; PURIFICAÇÃO, T. A.; LIMA UD. A Influência das novas tecnologias no sedentarismo atual. XXII NEEF. 2016;
9. Damasceno, V. O., Vianna, V. R. A., Vianna, J. M., Lacio, M., Lima, J. R. P., & Novaes JS. Imagem corporal e corpo ideal. *Rev Bras Ciência e Mov [Internet]*. 2006 [cited 2018 Nov 18];14(1):87–96. Available from:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000085&pid=S1413-7372201100010000900003&lng=pt

10. BARCELOS BS. A relação sociedade X tempo X trabalho: como o uso do tempo e a dedicação ao trabalho podem influenciar a vida pessoal e social do ser humano contemporâneo. Monogr (Graduação em Produção Cult – Coord do Curso Grad em Produção Cult Univ Fed Flum. 2009;
11. CHACUR EP et al. Obesidade e sua correlação com a osteoartrite de joelho em mulheres. *Rev Fisioter Mov.*, 2008;21(2):93–8.
12. ARONI, A. L.; ZANETTI, M. C.; MACHADO AA. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. *Coleção Pesqui em Educ física.* 2012;11(4).
13. OELZE, A. G. L.; MESQUITA, J. M. C.; DIAS AT. Análise das causas da insatisfação e do abandono pelos clientes de academias de ginástica. *Pod Sport Leis Tour Rev.* 2015;4(3).
14. LAURENZANO, M. J.; LOUCH MR. Motivos referidos para o abandono de programas de exercício físico ofertados por academias privadas de Presidente Prudente, São Paulo. *Arq Ciências do Esporte.* 2012;1(1):7–13.