

DIFERENÇAS DE GÊNERO E DE IDADE NA PRÁTICA DE MODALIDADES EM GINÁSIO/ACADEMIA

Rosa Branca Tracana¹, Marisa Alpuim², Graça S. Carvalho³

Resumo

Com o presente estudo pretendeu-se saber o que leva os utentes a frequentarem um ginásio/academia, tendo como suporte a sua perspectiva. Aplicou-se um questionário a 129 utentes: 94 mulheres e 35 homens, com idades entre os 17 e 73 anos. Os utentes que mais frequentam o ginásio são os que têm idades inferiores a 30 anos e superiores a 50 anos. Recorrem a diferentes atividades oferecidas pelo ginásio, desde o Treino Cardiovascular até às aulas de grupo. Não se encontraram diferenças significativas ($p > 0,05$) entre o grupo de menores de 40 anos e o grupo de maiores de 40 anos, nem mesmo entre os que têm ou não têm familiares a seu cargo. Apurámos diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) em termos de género nas modalidades de Hidroginástica, Body Balance, Pilates, Musculação e Ginástica Localizada. Na variável idade encontrámos diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) relativamente às modalidades de Body Combat, Body Pump, Body Balance, Pilates, Hidroginástica. As modalidades de alto impacto são preferidas pelos menores de 30 anos e as de baixo impacto pelos maiores de 50 anos ($P < 0,05$). Constatamos que os utentes têm conseguido atingir os objetivos que delinearam.

Palavras-chave: Ginásio. Academia. Modalidades em ginásio. Motivação.

1- INTRODUÇÃO

A promoção do exercício físico das pessoas é fundamental, devendo ter em consideração o nível etário, os aspetos culturais, a prática anterior e o apoio social. Dificilmente podemos levar uma vida plena e saudável sem recorrermos ao movimento e à interacção com o mundo. Daí que a atividade física seja um fator a ter em conta, entre muitos outros, quando falamos da saúde das pessoas. Os maiores benefícios saudáveis obtêm-se quando se passa do sedentarismo a níveis moderados de atividade física e os benefícios diminuem quando se passa de níveis moderados a altos níveis de atividade física (LOPES et al. 2005). Assim como muitos atletas deveriam apresentar ótimos níveis de saúde, também muitos praticantes obsessivos de atividade física chegam ao ponto de criar dependência e problemas psicológicos, familiares e sociais (DEVIS, 2000). Níveis adequados de atividade física estão também associados positiva e significativamente à densidade mineral óssea, prevenindo ou desacelerando a perda óssea verificada com a idade e com a menopausa. Contudo, apesar do acumular de investigação no sentido da confirmação da importância da atividade física, as tendências atuais demonstram, cada vez mais, um aumento do sedentarismo, a par das próprias modificações da

¹ Professora Adjunta, UDI, Instituto Politécnico da Guarda, Portugal.

² Professora do Ensino Básico, CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

³ Professora Catedrática, CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal.

sociedade e do padrão laboral (PADEZ, 2002). Uma forma de promoção de exercício seria a nível comunitário e incidindo especificamente nos escalões etários mais avançados (mais de 65 anos) tendo como retorno, além da melhor qualidade de vida dos cidadãos, uma evidente diminuição das participações económicas por parte do estado (ARAÚJO et al. 2005).

Ainda que o desporto tenha sido consagrado na Constituição Portuguesa como um direito do cidadão, verifica-se que as políticas e ações não foram postas em prática em Portugal, ao contrário do que sucedeu noutros países europeus (MARIOVET, 1998). Do mesmo modo, as políticas desportivas públicas portuguesas não têm oferecido uma estruturação da oferta face às diferentes disposições da procura desportiva e até mesmo uma deficiente veiculação da instituição escolar na transmissão de valores de prática desportiva para a vida.

Por outro lado, a oferta do desporto de lazer tem-se desenvolvido, sobretudo ao nível da iniciativa privada, como são os ginásios, academias ou *Health Clubs*, apesar do seu acesso estar condicionado à capacidade económica das famílias. Uma tendência que têm revelado os estudos sobre hábitos desportivos, e que se manifestou igualmente no caso português, foi que a não existência de prática desportiva na juventude é determinante para a não existência desse hábito na fase adulta (MARIOVET, 1998; LOPES et al. 2005). Assim, estilos de vida ativos na juventude funcionam não só como meio de prevenção de um conjunto de fatores de risco de diferentes patologias associados ao sedentarismo, bem como proporcionam o aumento da qualidade de vida dos indivíduos. De acordo com os dados do Eurobarómetro (2010), em Portugal 9% dos inquiridos dizem que praticam desporto ou exercitam-se regularmente (pelo menos 5 vezes por semana, apenas neste caso em linha com a média europeia), 24% pelo menos uma vez por semana, 11% raramente, mas a maioria, 55%, admitiram que "nunca" fazem desporto. Questionados sobre as razões que impedem uma prática de desporto mais regular, 37% dos portugueses apontam que não têm tempo, sendo o segundo motivo específico mais invocado o facto de ser "demasiado caro" (13%, atrás dos 17% que "não sabem"), justificação esta dada apenas por 5% dos europeus, em média. O inquérito em Portugal foi realizado em Outubro de 2009, tendo sido inquiridas 1.031 pessoas (EUROBARÓMETRO, 2010).

1.1- Atividade Física em ginásios e o Culto do Corpo

Nos anos 80, evidenciou-se uma multiplicação dos ginásios por todos os centros urbanos do país, uma vez que nesta década a corporeidade ganhou uma grandeza nunca antes alcançada em termos de visibilidade e espaço no interior da vida social, passando as práticas físicas a serem mais regulares e quotidianas (CASTRO, 1998). Em Portugal, particularmente, ainda se sabe pouco sobre os hábitos de manutenção do corpo, mas analisando o panorama do mercado desportivo português, facilmente nos apercebemos que a maioria das organizações desportivas e, em especial, as de carácter associativo, não se encontram habilitadas para prestar serviços que circunscrevem toda a população e as suas diferentes necessidades. E se considerarmos os preços praticados nos ginásios privados, rapidamente concluímos que é um fator muito limitativo ao acesso da população em geral, deixando este tipo de serviços acessível à pequena parte que possui maiores recursos financeiros (MARIOVET, 2005). A indústria do *fitness* tem evoluído ao encontro do *wellness* que se reflete no surgimento de novas modalidades, como por

exemplo, Pilates e Yôga, e serviços personalizados (*Personal Trainer*), com avaliação física e prescrição do treino personalizado. Relativamente aos profissionais do *fitness*, também se têm registado grandes progressos: há cada vez menos lugar para os que atuam como simples demonstradores de exercícios para os músculos, pois a atenção atualmente centra-se na pessoa, sendo cada vez mais necessário dominar conhecimentos de outras áreas ligadas ao bem-estar (FRANCO e SANTOS, 1999).

Apesar de se reconhecerem os benefícios para a saúde da frequência ativa nos ginásios, na maioria das vezes, parece que os mesmos são motivados por fatores estéticos ou por tendências sociais. Segundo Nunes (2006), essas tendências consideram a magreza como uma situação ideal de aceitação social para as mulheres e, por outro lado, para o homem, ocorre a tendência de se acatar como ideal um corpo mais forte ou de massa muscular mais volumosa.

Tendo por base o que foi exposto anteriormente, pretendemos verificar o que leva os utentes a frequentarem um ginásio, quais as suas motivações e interesses, bem como as suas percepções sobre os resultados obtidos na sua prática de atividade física. Neste sentido, formulámos os seguintes objetivos:

- Saber o que leva os utentes a praticar atividade física em ginásio;
- Conhecer a opinião dos utentes sobre a importância da prática de atividade física;
- Averiguar a importância que os utentes atribuem à prática de atividade física para a melhoria ou manutenção da sua saúde;
- Perceber se os utentes relacionam a actividade física com os benefícios para a saúde;
- Apurar se há algum aspecto negativo para a saúde resultante da prática de atividade física no ginásio;
- Identificar as atividades físicas mais pretendidas no ginásio;
- Verificar se os resultados obtidos pelos utentes foram os planeados no início da entrada no ginásio.

2- MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo de caso focaliza-se num ginásio de Viana do Castelo, pelo que a seleção dos participantes teve como requisito serem utentes desse ginásio. Obtivemos aleatoriamente 129 utentes, dos quais 94 são mulheres e 35 homens. A média de idade do sexo feminino é de 41,8 anos e do sexo masculino de 39,1 anos. A maior percentagem (77%) de utentes frequentam este ginásio há mais de 1 ano, maioritariamente, entre 3 e 4 anos (31%). Os utentes que o frequentam há menos tempo estão em menor percentagem (23%). É importante salientar que este ginásio havia sido aberto 5 anos antes deste estudo. Por este motivo, há utentes que o frequentam desde a sua abertura, que é o tempo máximo de frequência neste ginásio.

Para a realização deste estudo, foi construído um questionário de raiz para ser aplicado aos utentes do ginásio. Após a sua construção, o questionário foi sujeito a uma primeira validação através da sua aplicação a um grupo de 20 utentes, não incluídos na amostra do estudo, aos quais foi entregue pessoalmente. A sua reformulação para ultrapassar questões dúbias ou desnecessárias, originou o questionário definitivo. Os questionários foram entregues pessoalmente e os utentes

puderam levá-los para casa, comprometendo-se a fazer a sua entrega, na recepção do ginásio ou à investigadora responsável pelo estudo. Dos 1893 utentes do ginásio, conseguiu-se recolher 135, tendo sido eliminados 6 por estarem incompletos, sendo a amostra final constituída por um total de 129 utentes (6,8% do universo). Para organizar e interpretar a informação obtida através dos questionários, procedeu-se à análise descritiva e à análise inferencial, recorrendo-se ao programa estatístico informático *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), na versão 17.0 para Windows. Foi utilizado o teste de Qui-Quadrado, com o nível de significado estatístico a $p \leq 0,05$.

3- RESULTADOS

3.1- A prática de atividade física no ginásio

A distribuição das idades dos 129 respondentes pode observar-se na Figura 1, sendo que os mais novos (menores de 30 anos, $n = 41$) e os mais velhos do que 51 anos ($n = 41$) são os que mais frequentam o ginásio.

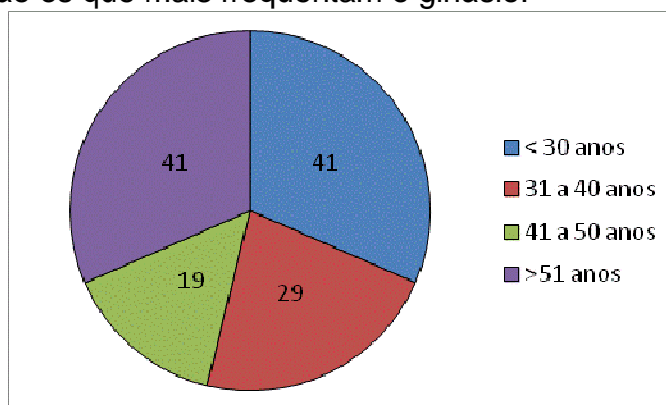


Figura 1. Distribuição das idades da amostra do ginásio

A maioria dos utentes frequenta o ginásio entre 3 a 6 vezes por semana ($n = 62$), quer sejam menores ou maiores de 40 anos, tendo ou não familiares a seu cargo. Apenas três pessoas que responderam ao questionário se dirigem ao ginásio uma vez por semana, não tendo familiares a seu cargo.

O teste do Qui-Quadrado mostrou que, relativamente à frequência do ginásio, não existem diferenças significativas ($p > 0,05$) entre o grupo de utentes com menos de 40 anos e o grupo com mais idade, nem mesmo entre os utentes que têm familiares a seu cargo e os que não têm.

A maioria dos utentes despende entre uma a duas horas por sessão nas actividades físicas ($n = 78$). Não se encontraram utentes praticando mais de cinco horas, e apenas um está menos de trinta minutos.

Os utentes deste ginásio dizem terem-no selecionado, fundamentalmente, pelo “equipamento de qualidade” (score: 3,43), seguido pela “qualidade do mesmo” (3,36), sendo que o que menos pesou na sua opção, “ter um conhecido” (2,14) (Figura 2).

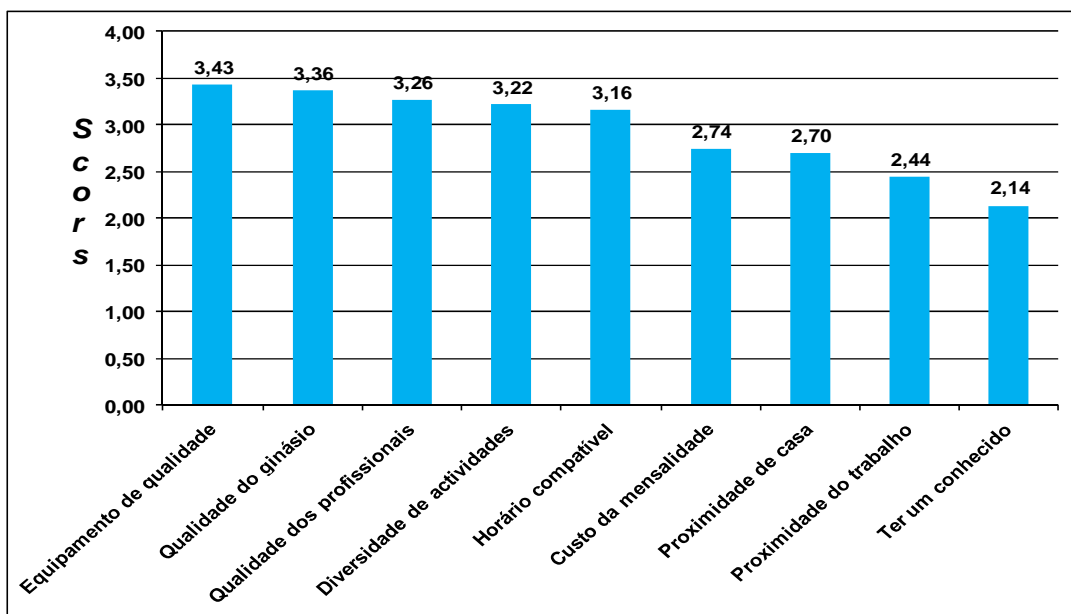


Figura 2. A importância que os utentes atribuem à escolha deste ginásio

Das várias atividades que o ginásio oferece aos seus praticantes, a mais requisitada é o *Treino Cardiovascular* (n = 67, 51,9%), seguida da *Musculação* (n = 42, 32,6%), das aulas de grupo, nas modalidades *Localizada* (n = 40,%) e *Hidroginástica* (n = 36,3,9%) como se mostra na Figura 3. Os utentes efetuam várias atividades, tendo a iniciativa de experimentarem novas modalidades introduzidas neste espaço, assim como de diversificarem as suas opções por iniciativa própria ou por sugestão dos profissionais através das avaliações físicas efectuadas.

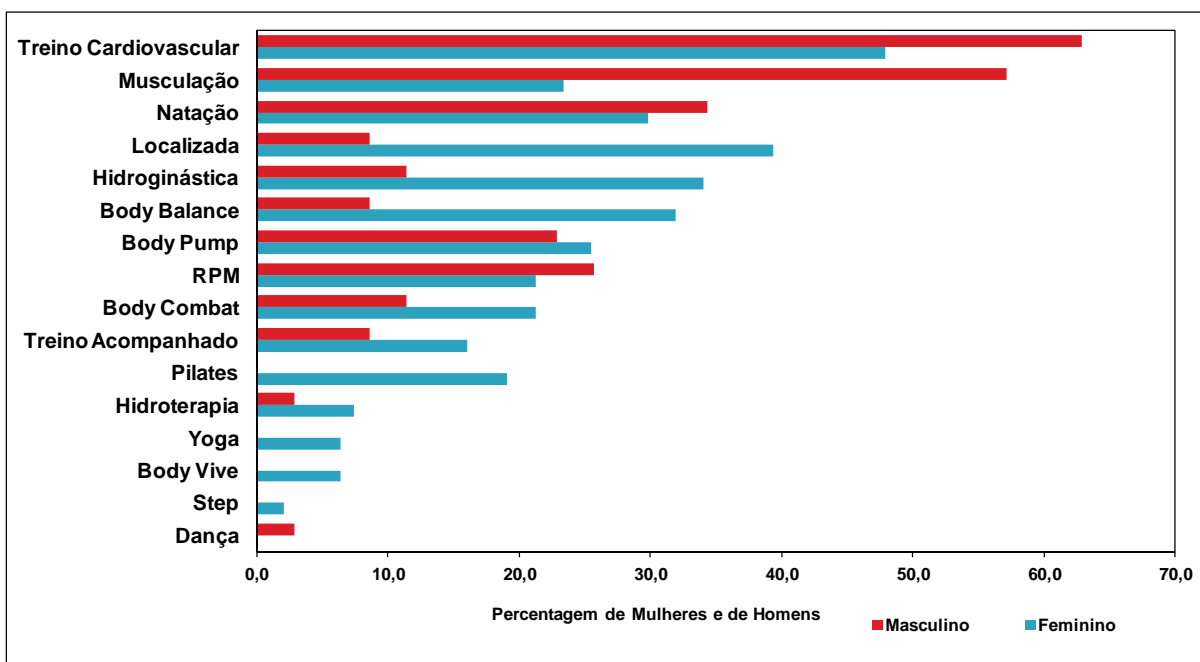


Figura 3. Atividades praticadas pelos utentes deste ginásio, segundo o género

A amostra é maioritariamente feminina (n = 94), havendo apenas 35 homens. A maioria dos utentes que pratica aulas de grupo é do género feminino, à

excepção da aula de RPM na qual os homens surgem em maior frequência. Assim, os homens preferem actividades individuais, que não necessitam de cumprir horários pré-estabelecidos, recorrendo-se ao *Treino Cardiovascular*, à *Musculação* e à *Natação*.

Há diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) relativamente às modalidades de *Hidroginástica*, *Body Balance*, *Pilates*, *Musculação*, *Localizada*, no que concerne à variável sexo. A análise dos resultados permitiu verificar que as modalidades de alto impacto (*Body Combat*, *Body Pump* e *RPM*) são frequentadas, maioritariamente, pelos utentes com menos de 30 anos e as modalidades de baixo impacto (*Body Balance*, *Pilates* e *Hidroginástica*) são mais requisitadas pelo grupo com mais de 51 anos de idade, como se mostra na Figura 4.

Há diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) relativamente às modalidades de *Body Combat*, *Body Pump*, *Body Balance*, *Pilates*, *Hidroginástica*, quanto à variável idade.

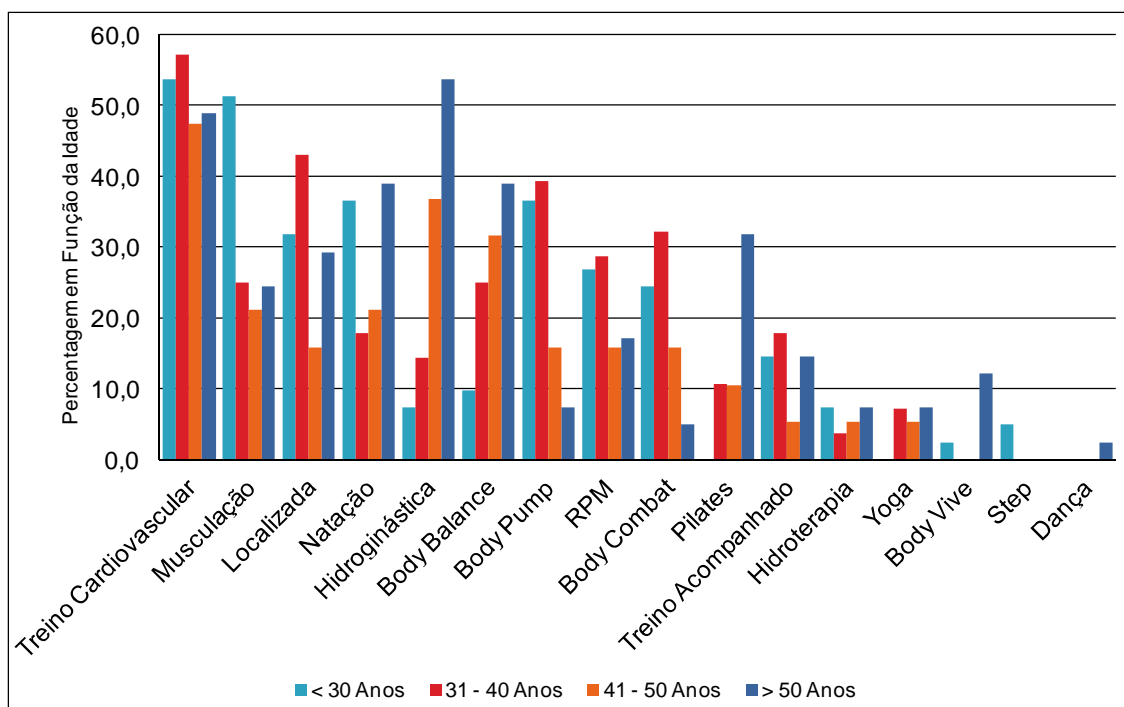


Figura 4. Atividades praticadas pelos utentes deste ginásio, segundo a idade

3.2- Razões para a prática de atividade física no ginásio

Uma vez que as problemáticas da saúde associadas à atividade física regular são um dos objectivos principais deste estudo, efectuou-se uma análise mais refinada relativa à importância que os utentes dão à utilização do ginásio para a sua saúde.

Na Figura 5 apresenta-se a média da frequência (scores) atribuída a cada uma das doze razões para a ida frequente ao ginásio. Como se pode observar *melhorar a saúde* (3,44), *manutenção física e mental* (3,39) e *melhoria da qualidade de vida* (3,32) são os domínios que os utentes consideram mais importantes.

O domínio referenciado como menos importante foi a frequência no ginásio para a *recuperação de lesões* (2,40).

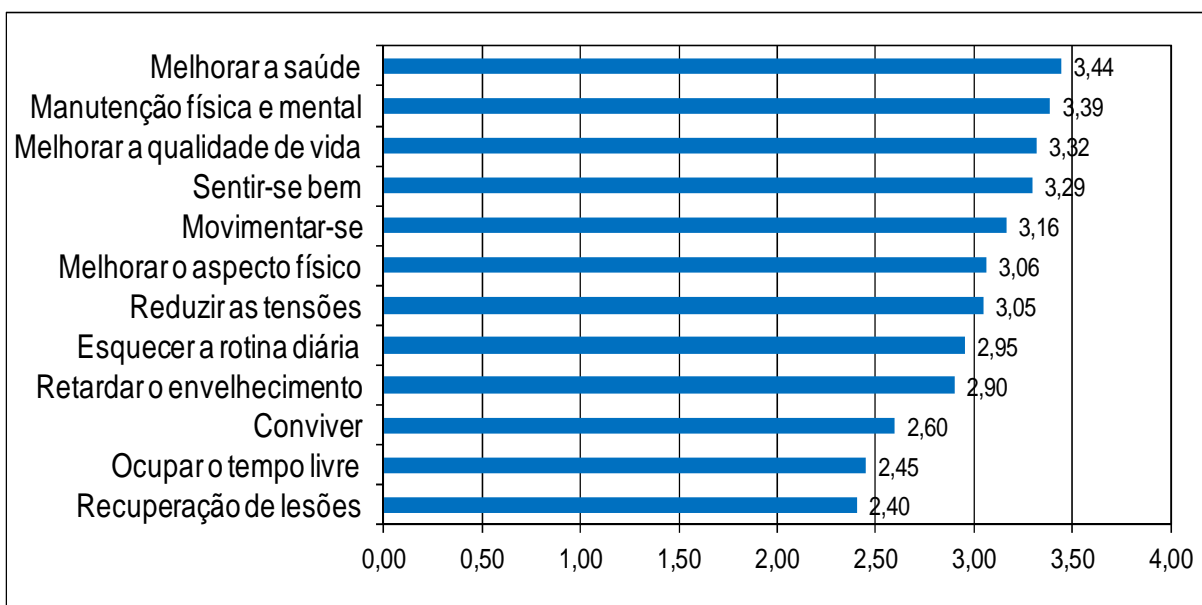


Figura 5. A importância para a saúde que os utentes atribuem à frequência no ginásio

Os utentes foram também questionados em que medida a atividade física no ginásio contribuía para uma melhoria significativa de dez aspectos relacionados com o corpo, tendo-se verificado que a *exercitação dos músculos em geral* (3,24) e a *redução da massa gorda* (3,14) foram os aspectos que os utentes consideraram mais importantes, sendo a *melhoria da musculatura do peito* (2,67) e *trabalhar a cintura* (2,67) os aspectos considerados menos importantes (Figura 6).

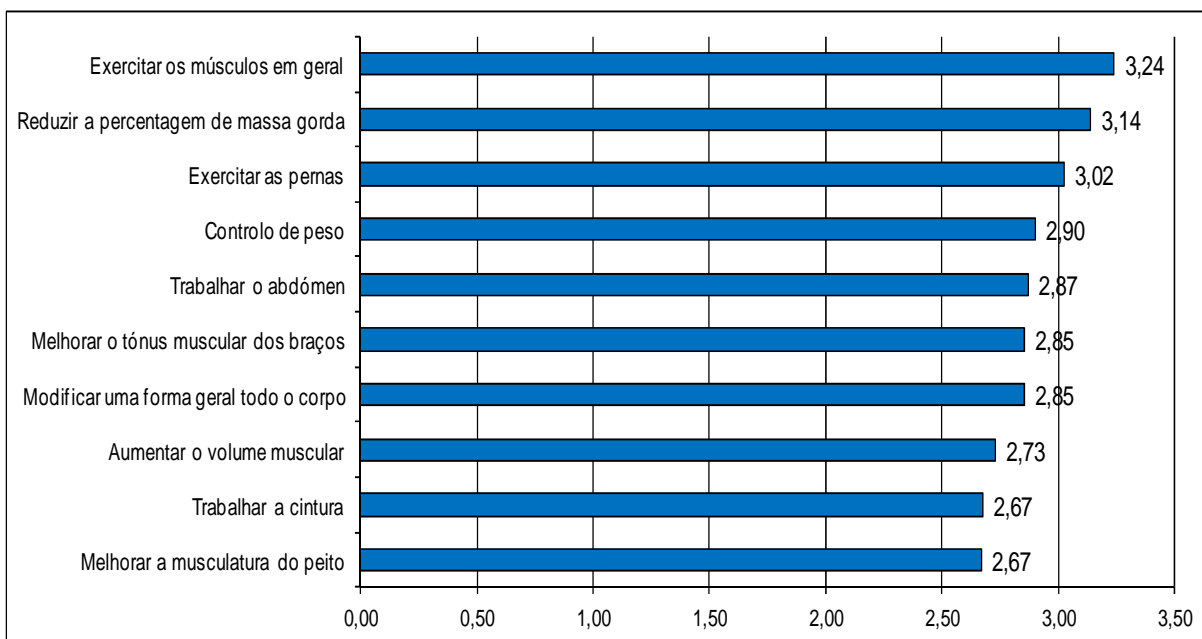


Figura 6. Em que medida a atividade física no ginásio contribui para a melhoria de diversos aspectos do corpo

A análise dos resultados permitiu verificar que os utentes do ginásio atribuem importância à actividade física nas diferentes categorias, verificando-se diferenças significativas em relação ao género apenas na variável *trabalhar a cintura* ($p < 0,05$), em que as mulheres atribuem uma maior importância no trabalho da cintura, comparativamente aos homens.

Analisamos ainda a importância atribuída à actividade física para a melhoria ou manutenção de oito domínios relacionados com a saúde do utente, verificando-se que o *bem-estar geral* (3,36) e a *melhoria da função cardiovascular* (3,33) são os domínios a que os participantes deste estudo atribuem maior importância para a melhoria ou manutenção da sua saúde (Figura 7). O domínio que demonstraram ser menos importante foi *melhorar/curar alguma enfermidade* (2,76).

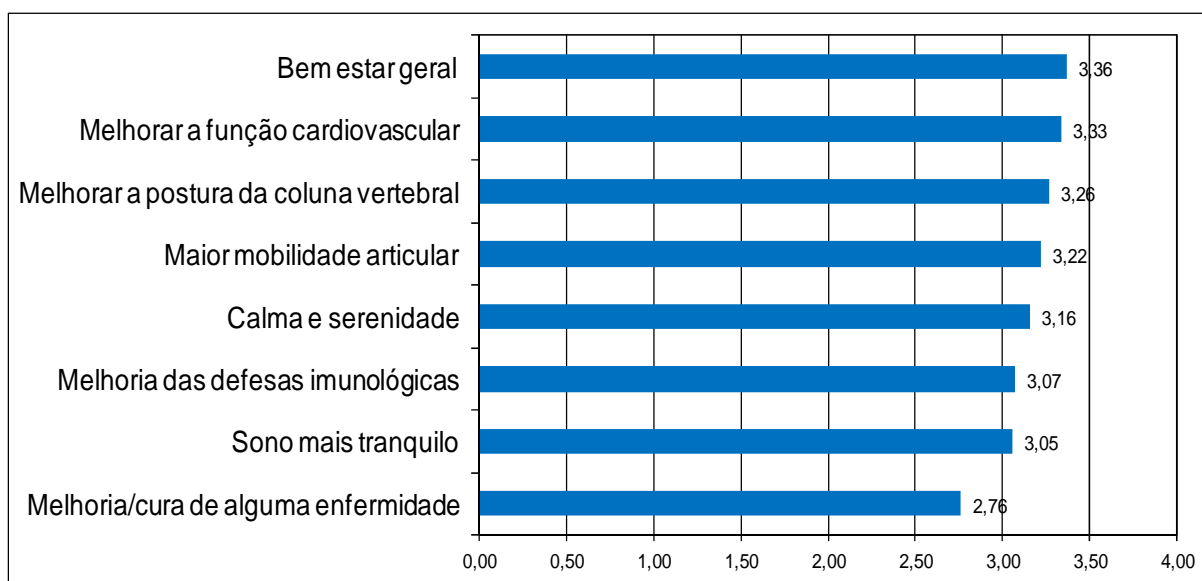


Figura 7. A importância que os utentes atribuem à prática de actividade física para a melhoria ou manutenção da sua saúde

Os utentes do ginásio, independentemente da idade e do género, atribuem importância aos oito domínios sobre a prática de actividade física para a melhoria ou manutenção da sua saúde. Revelaram haver poucos aspetos negativos para a sua saúde resultante da prática de actividade física no ginásio. Os principais factores foram manifestados através do *cansaço/fadiga* ($n = 2$) e *problemas musculares* ($n = 2$).

Desde que frequentam o ginásio, os utentes percecionam que conseguiram mudanças de hábitos positivos na sua vida, como *vida menos sedentária* ($n = 90$), *melhorar a auto-estima* ($n = 79$), independentemente do género e da idade, pois não se verificaram diferenças estatísticas ($p > 0,05$).

3.3- Resultados obtidos com a prática de actividade física no ginásio

No seu conjunto, os utentes deste ginásio dizem claramente ter atingido os objetivos pretendidos ($n = 118$), quer os que se submetem à avaliação física regular ($n = 43$) quer os utentes que não a efetuam ($n = 75$).

Perante as respostas e atitudes da amostra observamos que há maior número de utentes a não realizarem uma avaliação física regular (n = 82) e, destes, sete dizem não ter atingido os objectivos propostos.

4- DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

A entrada e contínua frequência dos utentes no ginásio em estudo é, sobretudo, pela melhoria e manutenção da sua saúde. Os utentes deparam-se, diariamente, com a necessidade do controlo da função cardiovascular, da perda e manutenção do peso corporal, assim como do bem-estar geral.

Os utentes dirigem-se ao ginásio com intuito da prática de atividade física, muito embora afirmem também que se sentem muito familiarizados com o espaço, assim como com os profissionais e os outros utentes. Despendem de pouco tempo em confraternização durante o período de atividade, mas mantêm esse convívio em jantares organizados ou pelo ginásio ou mesmo pelos utentes, existindo um ambiente acolhedor e de aumento de auto-estima.

Como recomendação para futuros estudos que se enquadrem na nossa temática, pensamos ser interessante aprofundar alguns aspetos que aqui se evidenciaram críticos, como seja a diferença de perceção dos utentes e dos profissionais sobre os interesses daqueles na prática de atividade física, bem como de aspetos que não são unânimes na literatura, por exemplo a adesão à Ginástica Localizada. Seria também interessante e importante verificar se os praticantes de atividade física dos ginásios têm uma alimentação equilibrada e saudável. Por outro lado, seria também conveniente a aplicação do presente estudo a outras infraestruturas desportivas semelhantes e em diferentes zonas do país, permitindo assim, não só um aprofundamento do conhecimento da realidade, tendo em vista a generalização dos resultados, mas também saber como varia o perfil dos utentes e as suas razões consoante as distintas zonas do país.

5- REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D.; CALMEIRO L.; PALMEIRA A. Intenções para a Prática de Actividades Físicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 5, n 1 y 2, p. 257-269. 2005.

CASTRO A. Culto ao corpo, Modernidade e Mídia. *Educación Física y Deportes*, v.3, n. 9 (digital, s/ páginas). 1998. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd9/anap.htm>. Acesso em 3 de jun 2012

DEVIS J. *Actividad Física, Deporte Y Salud*. Barcelona: INDE Publicaciones, 2000.

EUROBARÓMETRO. Inquérito Eurobarómetro revela grandes discrepâncias na maneira como o desporto e a actividade física são encarados. IP/10/383, Bruxelas, 29 de Março de 2010.

FRANCO, S.; SANTOS, R. (Eds). *A essência da ginástica aeróbica*. Rio Maior: Serviço de edições da Escola Superior de Rio Maior, 1999.

LOPES V.P; MAIA, J.A.R. SILVA, R.G.; SEABRA, a. VASQUES, C.M.S. Estabilidade e Mudança nos Níveis de Actividade Física. Uma Revisão da Literatura Baseada na Noção e Valores do Tracking. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, vol. 7, n. 2, p. 75 - 86. 2005.

MARIOVET S. Assimetrias de género na participação desportiva: Portugal no contexto europeu. In *Revista Horizonte*. Vol. XX, n. 120, pp. 3-12.2005.

NUNES, R. T. Grau de dependência ao exercício dos praticantes de actividade física regular nas academias de Juiz de Fora. MG. *Rev. Brasileira Ciência em movimento. Suplemento Especial, Taguatinga*, v.14, n.4, p. 236, 2006.

PADEZ, C. Actividade física, obesidade e saúde: uma perspectiva evolutiva. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, V. 20, n. 1, p. 11-13. 2002.