



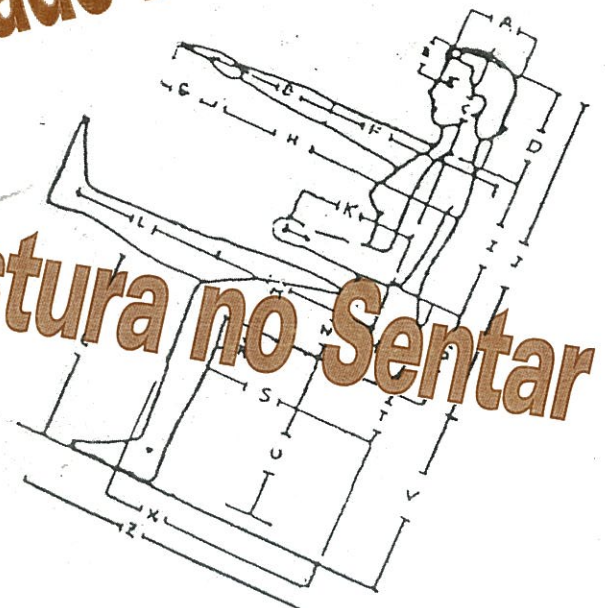
Folclore

Seminário - Teoria da Educação Física



Actividade Física

Actividade Lúdica



Postura no Sentar

A prática de actividade física nos ginásios e academias – motivações e influências

João Serrano *

João Mangana**

Nuno Trindade**

Pedro Semião**

RESUMO

O presente estudo tem como principal objectivo caracterizar a actividade física nos ginásios ou academias na cidade de Castelo Branco e conhecer as principais motivações e influências que levam as pessoas a praticar.

A amostra é composta por 124 pessoas (53 do sexo masculino e 71 do sexo feminino).

A recolha dos dados foi efectuada através de um questionário, entregue aos praticantes de dois ginásios. Após a recolha, codificação, processamento e tratamento dos dados retiramos como principais conclusões as seguintes:

A grande maioria dos indivíduos que fizeram parte do estudo, praticam actividade física duas ou mais vezes por semana no ginásio/academia, mostram-se satisfeitos com as condições oferecidas pelas instituições, e praticam diversas modalidades que variam de acordo com o género e com a idade.

As principais influências e motivações que levam à prática desportiva no ginásio/academia, apresentam também diferenças quando se tem em conta as variáveis género e idade dos praticantes.

INTRODUÇÃO

Numa perspectiva biológica, a evolução da espécie humana está intrinsecamente relacionada com actividades como correr, saltar, trepar e lutar. Essas actividades foram segundo Corbin & Lindsey (1984) aquelas que possibilitaram a sobrevivência ao longo de milhares de anos. Actualmente, nas sociedades ocidentais, uma percentagem elevada da população vive em ambientes urbanos uma vida muito sedentária.

Astrand (1994) refere que na impossibilidade de recuperação do estilo de vida dos nossos antepassados, parece imperioso lutar contra o sedentarismo das sociedades modernas, promovendo uma mudança radical nos elementos auto-destrutivos do estilo de vida actual. Neste contexto, tem-se propagado a tendência para responsabilizar os estilos de vida das sociedades industrializadas pela influência negativa que representam para a saúde (Sallis e col., 1985).

O sedentarismo assume-se assim no mundo contemporâneo, como um factor de risco propício ao aparecimento de um conjunto de doenças de natureza metabólica, endócrina e degenerativa. A importância crescente atribuída à prática de actividade física tem contribuído para a promoção cada vez mais evidente da mesma.

Estar em forma não é apenas uma questão de moda, mas antes um imperativo, no sentido que melhora a nossa saúde. Não se trata de conseguir um corpo excepcional, mas antes de nos sentirmos bem, por isso concordamos com Vuori (1995) quando refere que, é urgente desenvolver uma cultura desportiva por parte das populações que possibilite tornar a actividade física regular como parte integrante de um estilo de vida mais activo, melhorando desta forma as capacidades funcionais, a independência e a qualidade de vida das pessoas. É por isso fundamental encorajar a prática de actividade física regular a partir da infância.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ACTIVIDADE FÍSICA

É assumido cientificamente que a prática de actividade física regular é promotora de saúde e longevidade, para além de contribuir para a qualidade de vida em geral, saúde psicológica, capacidade de resposta às exigências do trabalho físico e, também, na redução de enfermidades e disfunções de indivíduos idosos (Blair e Wei, 2000).

A prevenção da saúde é um objectivo social, que pode desenvolver-se através de práticas corporais generalizadas a todas as idades, desde

* Professor Adjunto do Departamento de Educação Física e Artística da ESE de Castelo Branco

** Alunos finalistas do curso de Professores do Ensino Básico – Variante de Educação Física da ESECB

que adaptadas ao nível de desenvolvimento e às expectativas e motivações das populações. A criação de infraestruturas materiais e humanas para a prática periódica, sistemática e organizada da actividade física para todos, apresenta-se como um grande objectivo social e político atendendo aos benefícios ou efeitos positivos na vida dos cidadãos. (Neto, C., 1994).

O autor citado anteriormente considera que, devido às características sedentárias da sociedade actual, a prática desportiva regular oferece benefícios para o ser humano, ao nível do crescimento físico (na criança e adolescente), do desenvolvimento das capacidades físico-motoras, da melhoria da auto-estima e na criação de novas amizades (cooperação).

Kaplan, et al. (1993) referem que o American College of Sports Medicine (ACSM) acrescenta outros benefícios da prática regular de actividade física para a saúde, tais como:

1. Melhoria da função cardiovascular e respiratória
2. Redução dos factores de risco para doença das artérias coronárias
3. Diminuição de incidentes mortais provocados por doença cardiovascular
4. Diminuição da incidência de doença das artérias coronárias, cancro do cólon e diabetes
5. Diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular
6. Aumento da massa óssea e/ou prevenção da sua perda (prevenção da osteoporose)
7. Aumento da força muscular
8. Aumento da resistência de tendões e ligamentos
9. Aumento do metabolismo em repouso
10. Melhoria da função imunitária
11. Atraso de certos processos do envelhecimento
12. Aumento da sensação de bem-estar e da auto-estima
13. Melhoria dos estados de depressão e ansiedade.

Como pudemos observar são muitos os benefícios de uma prática de actividade física regular quer para a saúde das populações, quer para o desenvolvimento saudável e integral do indivíduo.

ACTIVIDADE FÍSICA ACONSELHADA PARA A OBTENÇÃO DE NÍVEIS RELACIONADOS COM A SAÚDE

A consciencialização de que a prática de actividade física regular é fundamental para um estilo de vida saudável, levou diferentes instâncias e autores a pronunciar-se sobre a temática, apontando algumas recomendações no sentido de promover uma melhoria da saúde e bem-estar.

O governo britânico, através da "Health Education Authority", bem como outros investigadores (Corbin e Pangrazi, 1996), sugerem a acumulação de 30 a 60 minutos diários de actividade física moderada, nas quais se podem incluir actividades como andar de bicicleta, nadar, dançar, correr, trepar, saltar e outras de cariz desportivo.

O American College of Sport Medicine (ACSM), definiu como quantidade mínima recomendada com base na actividade requerida para a melhoria da condição cárdio-respiratória, um tipo de actividade física que envolva os grandes grupos musculares, mantida de forma rítmica e repetitiva, pelo menos durante vinte minutos, três a quatro vezes por semana com intensidade vigorosa. Uma revisão desta posição veio mais tarde considerar, que a actividade física com características mais moderadas é também adequada para manutenção dos níveis relacionados com a saúde, prevenindo as doenças cardiovasculares. (Kaplan, et al., 1993)

Também em Portugal é possível encontrar orientações sobre a quantidade de actividade física desejável para a saúde. O grupo de intervenção comunitária de actividade física da fundação Portuguesa de Cardiologia (Horta e Barata, 1995) recomenda três a cinco sessões semanais de vinte a sessenta minutos de actividade física com intensidade de sessenta a noventa por cento da frequência cardíaca máxima.

ESTUDOS REALIZADOS SOBRE AS INFLUÊNCIAS E MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA DESPORTIVA

Muitos estudos têm sido desenvolvidos nos últimos anos, no sentido de conhecer quais são os principais motivos que levam as pessoas a praticar actividade desportiva, bem como as influências para a prática, no entanto a grande maioria dos estudos foram efectuados apenas com crianças ou jovens e principalmente em clubes desportivos.

Um dos aspectos que parece ter uma influência positiva sobre a prática física das crianças e jovens é a prática desportiva dos familiares, como se pode observar num extenso inventário realizado por Wold e Andersen (1992) que envolveu 39000 alunos de 10 países europeus e que permitiu comprovar que as crianças cujos pais e amigos haviam participado em actividades físicas ou desportivas são mais susceptíveis de se envolverem em actividades semelhantes.

Os estudos (Duarte, 1991; Costa, 1993; Neves, 1999) têm demonstrado que os pais, os irmãos e os amigos são os grupos que maior influência exercem, sobre a prática desportiva das crianças e jovens.

Quanto ao papel da escola e dos professores parece haver alguma controvérsia pois enquanto

alguns estudos evidenciam uma influência baixa (Costa, 1993; Neves, 1999), outros chegaram à conclusão que exercem uma influência elevada (Shigunov, Nasário, Bettencourt e Ferreira, 1998).

Se se tiver em conta a diferenciação sexual, verificamos que há algumas diferenças entre os rapazes e as raparigas, pois enquanto os primeiros apontam como principais influências os amigos (do bairro ou da escola) e os ídolos desportivos, as segundas apontam os amigos e os professores (Serrano, França e Grosso, 2000).

Quanto aos principais motivos que levam os jovens a praticar actividade desportiva, verificamos que são aqueles que estão relacionados com a manutenção e desenvolvimento de uma boa condição física (estar em forma), desenvolvimento da técnica, factores relacionados com a socialização (fazer amizades, convívio com os amigos), com a saúde e o divertimento (Serpa, 1992; Costa, 1993; Rego, 1995; Pereira e Raposo, 1998; Neves, 1999 e Serrano, França e Grosso, 2000).

Se nos centrarmos nas investigações que estudaram a diferenciação sexual, podemos constatar que embora não tendo sido encontradas diferenças significativas, os valores atribuídos entre rapazes e raparigas foram ligeiramente diferentes, isto é, enquanto os rapazes valorizam mais os comportamentos relacionados com a competição, as raparigas valorizaram mais aqueles que estavam relacionados com a afiliação em geral (Fonseca, Gandá, Garrine, Zubaida, Alexandre, Silva e Achá, 1998).

METODOLOGIA

1- Objectivo do Estudo

O objectivo do nosso estudo foi caracterizar a actividade física praticada nos ginásios ou academias na cidade de Castelo Branco e conhecer as principais motivações e influências que levam as pessoas a praticar, tendo em conta as variáveis idade e género.

1.1 - Questões do Estudo

- Saber quais as modalidades praticadas nos ginásios e academias.
- Conhecer as actividades mais praticadas de acordo com o género e idade
- Identificar a frequência com que as pessoas praticam actividade física nos ginásios/academias.
- Saber se além da(s) modalidade(s) praticada(s), teriam interesse em praticar outra(s).
- Saber quais são as principais influências que levam as pessoas a praticar actividade física nos ginásios/academias.
- Conhecer as principais motivações que levam as pessoas a praticar actividade física nos ginásios/academias.

- Identificar o grau de satisfação face às condições de prática no ginásio/academia que frequentam.

- Saber se atingiram os objectivos que as levaram a frequentar o ginásio/academia.

2 - Procedimentos

2.1 - Amostra

Inicialmente pensámos efectuar a recolha de dados em quatro ginásios/academias, no entanto, apenas duas instituições permitiram que aí fosse efectuado o estudo. Como tal, só serão apresentados os dados referentes a essas duas instituições. Dentro destas instituições entregamos, 300 questionários, contudo, apenas 124 nos foram devolvidos e preenchidos pelos praticantes de diferentes modalidades.

2.2 - Recolha dos Dados

Começámos por solicitar formalmente a colaboração das instituições através de uma carta enviada aos directores/gerentes dos ginásios/academias da cidade de Castelo Branco.

Após a resposta dos directores/gerentes a recolha dos dados subdividiu-se em duas fases:

Numa primeira fase recolhemos os dados referentes às modalidades oferecidas e aos praticantes (idades e sexo), nos serviços administrativos, efectuando os registos numa ficha própria para o efeito, construída pelos investigadores.

Numa segunda fase e após saber as modalidades e o tipo de praticantes por modalidade aplicamos um questionário que foi uma adaptação do questionário aplicado por Pereira e Raposo (1998). A aplicação foi efectuada entre os meses de Março e Maio.

3 - Variáveis:

No nosso estudo tivemos em conta variáveis de dois tipos:

- Variável Dependente:
- Actividade física praticada nos ginásios/academias

- Variáveis Independentes:
- Escalão etário (menos 12 anos; 12-18 anos; 18-40 anos; 40-60 anos; mais de 60 anos).
- Género (Masculino e Feminino).

Apresentação e discussão dos resultados

A apresentação e discussão dos resultados está relacionada com o objectivo e questões apresentadas anteriormente, assim, vamos caracterizar a actividade física praticada nos ginásios ou academias na cidade de Castelo Branco, e conhecer as principais motivações e

influências que levam as pessoas a praticar, tendo em conta as variáveis idade e género. O estudo que apresentamos é um estudo descritivo com base numa análise percentual.

1 - Análise da actividade física praticada nos ginásios/academias de acordo com o género

Antes de entrar na análise comparativa, gostaríamos de referir que os ginásios/academias estudadas têm uma oferta ao nível das modalidades bastante vasta e diversificada. Pudemos constatar que se pode praticar judo, karaté, defesa pessoal, fitness, musculação, natação, spinning, sapateado, ginástica de relaxamento, ginástica infantil, ginástica acrobática, ginástica de manutenção, kickboxing, cárdio-fitness, aerocombat, aeróbica, ginástica localizada, ritmos brasileiros e capoeira.

1.1 - Os praticantes

A maioria dos praticantes (57,3%) envolvidos no nosso estudo como podemos constatar pela análise do quadro 1, pertence ao género feminino.

Quadro 1 - Percentagem de praticantes

Masculino	Feminino
42,7%	57,3%

1.2 - As modalidades praticadas

Tendo em conta os dados evidenciados pelo quadro 2, pudemos constatar que as modalidades mais praticadas pelos elementos do género masculino foram a musculação (43,4%), o judo (17%), a ginástica acrobática e cárdio-fitness (15,1%) e o karaté (11,3%). No género feminino as modalidades mais praticadas foram a musculação (33,8%), a ginástica localizada (16,9%), cárdio-fitness (18,4%) e ginástica de manutenção (14,1%).

Quadro 2 - Percentagem de praticantes por modalidade

Modalidade	Masculino	Feminino
Judo	17,0%	7,0%
Karaté	11,3%	1,4%
Defesa Pessoal	-	-
Musculação	43,4%	33,8%
Natação	3,8%	2,8%
Spinning	3,8%	5,6%
Sapateado	-	-
Ginástica de Relaxamento	-	8,5%
Ginástica Acrobática	15,1%	7,0%
Ginástica de Manutenção	-	14,1%
Kickboxing	1,9%	1,4%
Cárdio-Fitness	15,1%	18,4%
AeroCombat	-	7,0%
Aeróbica	-	9,9%
Ginástica Localizada	-	16,9%
Ritmos Brasileiros	-	-
Capoeira	3,8%	1,4%
Ginástica Infantil	3,8%	1,4%

A análise dos dados mostra-nos que há modalidades que os ginásios/academias oferecem, mas que ninguém pratica (defesa pessoal, sapateado e ritmos brasileiros). Podemos também verificar que a musculação é a actividade física mais praticada por ambos os géneros (43,4% e 33,8%).

A análise comparativa permite-nos constatar que há modalidades mais praticadas por elementos do género masculino, como são o judo (17 contra 7%), o karaté (11,3 contra 1,4%), a musculação (43,4 contra 33,8%), natação (3,8 contra 2,8%), ginástica acrobática (15,1 contra 7%), kickboxing (1,9 contra 1,4%), capoeira (3,8 contra 1,4%) e ginástica infantil (3,8 contra 1,4%), enquanto outras são mais praticadas por elementos do género feminino como são o Spinning (5,6 contra 3,8%) e o Cárdio-Fitness (18,4 contra 15,1%). Podemos ainda verificar que as modalidades de combate são pouco frequentadas pelo género feminino, enquanto que há outras (ginástica de relaxamento, ginástica de manutenção, aero combat, aeróbica e ginástica localizada) que são frequentadas apenas por elas. Gostaríamos de realçar que não há nenhuma modalidade que seja apenas praticada por indivíduos do género masculino, no entanto, as modalidades judo e karaté têm a maior percentagem de praticantes, o que pode ter a ver com o facto destas modalidades serem nitidamente masculinas.

1.3 - Frequência da prática

No que diz respeito à frequência da prática, verificamos pela observação do quadro 3, que a maioria de praticantes de ambos os géneros se desloca ao ginásio/academia duas ou mais vezes por semana (96,2% e 100%), no entanto a percentagem dos elementos do género masculino que se deslocam mais de duas vezes por semana é superior (56% contra 43,7%).

Quadro 3 - Frequência da prática

	Masculino	Feminino
1 vez por semana	3,8%	-
2 vezes por semana	39,6%	56,3%
Mais de 2 vezes por semana	56,6%	43,7%

1.4 - Gosto pela prática de outras modalidades

Os resultados evidenciados pelo quadro 4 mostram-nos que há uma percentagem elevada de pessoas de ambos os géneros (56,6% e 46,5%) que gostaria de praticar outras actividades para além daquelas que pratica. Podemos ainda observar que a percentagem de pessoas do género masculino que gostaria de praticar outras actividades é superior (56,6% contra 46,5%).

Quadro 4 – Gosto pela prática de outras modalidades

	Masculino	Feminino
Sim	56,6%	46,5%
Não	43,4%	53,2%

Entre as modalidades que gostariam de praticar, as mais apontadas pelos elementos do género masculino foram a musculação, a natação, o kickboxing e a defesa pessoal, e as mais apontadas pelo género feminino foram a natação, o yoga, a ginástica de relaxamento e o fitness.

1.5 – Principais influências para a prática.

Através da análise do quadro 5, podemos verificar que as principais influências que levam as pessoas do género masculino a praticar actividade física são os amigos (47,2%), a família (15,1%), a qualidade das instalações (13,2%) e outras (28,3%). As outras influências mais apontadas são as influências inerentes a si próprio (querer praticar)

Quadro 5 - Influências para a prática

	Masculino	Feminino
Amigos	47,2%	50,7%
Família	15,1%	9,9%
Médico	3,8%	12,7%
Colegas de Trabalho	3,8%	5,6%
Meios de comunicação	5,7%	8,5%
Professores	9,4%	12,7%
Qualidade das Instalações	13,2%	12,7%
Outras	28,3%	30,9%

No que diz respeito ao género feminino, a principal influência são os amigos (50,7%), o médico (12,7%), a qualidade das instalações (12,7%), os professores (12,7%) e outras (30,9%). À semelhança dos elementos do género masculino, também aqui as outras influências são as inerentes a si próprio (querer praticar).

Podemos concluir que em ambos os géneros, os amigos (47,2 e 50,7%), a qualidade das instalações (13,2 e 12,7%) e outros motivos (28,3 e 30,9%) são as principais influências para a prática desportiva no ginásio/academia. No que diz respeito às outras influências verificamos de igual modo que é em ambos a motivação própria.

Quando comparamos os géneros, verificamos que a família (15,1 contra 9,9%) e a qualidade das instalações (13,2 contra 12,7%) influencia em maior percentagem os indivíduos do género masculino, enquanto que os amigos (50,7 contra 47,2%), o médico (12,7 contra 3,8%), os colegas de trabalho (5,6 contra 3,8%), os meios de comunicação (8,5 contra 5,7%) e os professores (12,7 contra 9,4%), influenciam mais o género feminino.

Ao compararmos estes dados com os dados de outros estudos realizados, verificamos que tal como nos estudo efectuados por Duarte (1991); Costa (1993) e Neves (1999), as principais

influências que levam as pessoas a praticar actividade física são os amigos e a família.

1.6 – Principais motivações para a prática

Pela análise do quadro 6, podemos constatar que as principais motivações que levam os indivíduos do género masculino a praticar actividade física no ginásio/academia são manter a forma (52,8%), praticar exercício físico (50,9%), e ganhar massa muscular (43,4%). Em relação aos praticantes do género feminino, as principais motivações são manter a forma (45,1%), praticar exercício físico (43,6%) e perder peso (33,8%).

Quadro 6 – Motivações para a prática

Tipo de Motivação	Masculino	Feminino
Ganhar Massa Muscular	43,4%	9,9%
Perder Peso	32,1%	33,8%
Manter a forma	52,8%	45,1%
Gosto por actividades de ginásio	32,1%	32,3%
Companhia/Convívio	30,2%	25,3%
Questões de Saúde	15,1%	23,9%
Praticar exercício físico	50,9%	43,6%
Questões de Estética	5,7%	8,5%
Outro motivo	-	7,0%

Quando comparamos os indivíduos verificamos que as principais motivações em ambos os géneros são, manter a forma (52,8 e 45,1%) e praticar exercício físico (50,9 e 43,6%). Podemos também verificar que há motivos que influenciam mais os indivíduos do género masculino, tais como: ganhar massa muscular (43,4% contra 9,9%), manter a forma (52,8% contra 45,1%), companhia/convívio (30,2% contra 25,3%), praticar exercício físico (50,9% contra 43,6%), enquanto outros que influenciam em maior percentagem o género feminino, como são, perder peso (33,8% contra 32,1%), questões de saúde (23,9% contra 15,1%) e questões estéticas (8,5% contra 5,7%). Os resultados obtidos no quadro 6, dão-nos uma indicação de que os principais motivos que levam os indivíduos do género masculino a praticar actividade física nos ginásios/academias são ganhar massa muscular, manter a forma e praticar exercício físico, factores que se adequam perfeitamente aos indivíduos do género masculino. Por outro lado, principais motivos que levam os indivíduos do género feminino a praticar actividade física são claramente motivos que têm a ver com perder peso, manter a forma e praticar exercício físico o que significa que grande parte das mulheres se desloca ao ginásio/academia com o objectivo de perder peso. Podemos ainda concluir que estes dados revelam alguma preocupação da parte dos praticantes em estar em forma, praticar exercício físico uma vez que está provado cientificamente que é saudável.

1.7 – Satisfação face às condições materiais

Através do quadro 7, podemos facilmente constatar que a maioria dos indivíduos de ambos os géneros estão satisfeitos com as condições que oferece o ginásio/academia para a prática de actividade física. A satisfação é mesmo total por parte dos elementos do género feminino.

Quadro 7 - Satisfação face às condições do ginásio

	Masculino	Feminino
Satisfeito	94,3%	100%
Não Satisfeito	5,7%	-

Os principais motivos de satisfação são a qualidade das instalações, o ambiente agradável e a qualidade dos professores.

1.8 – Obtenção dos objectivos

No que diz respeito aos objectivos iniciais proposto quando foram para o ginásio/academia praticar actividade física, verificamos que a maioria de ambos os géneros os concretizou.

Quadro 8 – Obtenção dos objectivos iniciais

	Masculino	Feminino
Sim	94,3%	85,9%
Não	5,7%	14,1%

Podemos ainda realçar que pertence ao género feminino a maior percentagem que refere ainda não ter concretizado os objectivos que se propôs no início da prática.

2 - Análise da actividade física praticada nos ginásios/academias de acordo com a idade

2.1 – Praticantes

Se nos centrarmos na idade dos indivíduos que praticam actividade física nos ginásios ou academias estudados verificamos com base no quadro 9, que a maioria (57,3%) pertencem ao escalão etário que vai dos 18 aos 40 anos; seguido dos praticantes com idades compreendidas entre os 12 aos 18 anos (21,8%). Com menor percentagem aparece o escalão com idades compreendidas entre os 40 e os 60 anos (14,5%) e o escalão etário com idade até aos 12 anos (6,5%).

Quadro 9 - Praticantes por escalão etário

Escalões etários	Percentagem de Praticantes do Escalão Etário			
	Até 12 anos	12-18 anos	18-40 anos	40-60 anos
	6,5	21,8	57,3	14,5

Podemos assim dizer que os utentes dos ginásios/academias estudadas são na sua maioria

adultos sendo bastante reduzida a percentagem de crianças praticantes.

2.2 - As modalidades praticadas

De acordo com a análise do quadro 10, podemos constatar que há três modalidades que não são praticadas (defesa pessoal, sapateado e ritmos brasileiros). Se olharmos para as modalidades mais praticadas de acordo com cada escalão etário, verificamos que as crianças com idades inferiores a 12 anos praticam apenas cinco modalidades, sendo as principais, o judo (37,5%) e a ginástica infantil (37,5%). No escalão etário que vai dos 12 aos 18 anos, as modalidades mais praticadas são ginástica acrobática (40,7%), o judo (29,6%) e o karaté (18,5%). No escalão etário dos 18 aos 40 anos, as modalidades mais praticadas são a musculação (60,5%), o cárdio-fitness (26,7%), a aeróbica (15,5%) e ginástica localizada (14,1%). Finalmente no escalão que vai dos 40 aos 60 anos, as modalidades mais praticadas são a ginástica de manutenção (44,4%) e a ginástica de relaxamento (27,7%).

Quadro 10 – Percentagem de praticantes por modalidade

Modalidade	Até 12 anos	12-18 anos	18-40 anos	40-60 anos
Judo	37,5%	29,6%	4,2%	-
Karaté	-	18,5%	1,4%	5,5%
Defesa Pessoal	-	-	-	-
Musculação	-	7,4%	60,5%	11,1%
Natação	12,5%	3,7%	2,8%	-
Spinning	-	-	8,5%	-
Sapateado	-	-	-	-
Ginástica de Relaxamento	-	-	1,4%	27,7%
Ginástica Acrobática	12,5%	40,7%	1,4%	-
Ginástica de Manutenção	-	-	2,8%	44,4%
Kickboxing	-	3,7%	1,4%	-
Cárdio-Fitness	12,5%	3,7%	26,7%	5,5%
AeroCombat	-	-	7,0%	-
Aeróbica	-	3,7%	15,5%	-
Ginástica Localizada	-	-	14,1%	11,1%
Ritmos Brasileiros	-	-	-	-
Capoeira	-	3,7%	2,8%	-
Ginástica Infantil	37,5%	-	-	-

Os resultados mostram que as modalidades praticadas no ginásio/academia varia com a idade dos praticantes.

Assim, podemos constatar que o judo, o karaté, a ginástica acrobática e a ginástica infantil são modalidades praticadas especialmente até aos 18 anos, porque são modalidades que exigem alguma destreza e esforço físico. Por outro lado a musculação, o cárdio-fitness, a ginástica aeróbica e a ginástica localizada são praticados essencialmente entre os 18 e os 40 anos, uma vez que nestas idades existe alguma preocupação no

que diz respeito à "cultura do corpo" (estética), à reafirmação muscular e à manutenção da forma física. A partir dos 40 anos há uma maior percentagem de indivíduos a praticar ginástica de relaxamento e ginástica de manutenção, visto que estas modalidades exigem pouca mobilidade e esforço físico.

No escalão etário dos 40 – 60 as modalidades praticadas são pouco exigentes do ponto de vista físico. Ainda neste escalão etário, podemos verificar que o judo, a natação e a ginástica acrobática não têm qualquer praticante.

Um outro aspecto a realçar tem a ver com o facto das modalidades mais praticadas nos dois primeiros escalões coincidirem com as menos praticadas nos dois últimos.

2.3 – Frequência da prática

Relativamente à frequência da prática pela análise do quadro 11, podemos constatar que a quase totalidade dos praticantes, pratica duas ou mais vezes por semana, e que a partir dos 40 anos os índices de prática diminuem, praticando a grande maioria dos indivíduos, apenas duas vezes.

Quadro 11 - Frequência da prática

	Até 12 anos	12- 18 anos	18- 40 anos	40- 60 anos
1 vez	-	7,4%	-	-
2 vezes	50%	44,4%	40,8%	88,8%
Mais de 2 vezes	50%	48,1%	59,2%	11,2%

2.4 – Gosto pela prática de outras modalidades

Pela análise do quadro 12, podemos constatar que em todos os escalões etários há uma grande percentagem de indivíduos que gostaria de praticar outras modalidades para além daquelas que pratica nos ginásios/academias. Pudemos também constatar que essa necessidade diminui com a idade, pois com esta diminui a percentagem daqueles que gostava de praticar outras modalidades.

Quadro 12 – Gosto pela prática de outras modalidades

	Até 12 anos	12- 18 anos	18- 40 anos	40- 60 anos
Sim	87,5%	48,1%	46,5%	44,4%
Não	12,5%	51,9%	53,5%	55,5%

Quando perguntamos quais eram essas modalidades, verificamos que havia diferenças entre os escalões etários. As crianças até aos 12 anos referiram que gostariam de praticar fitness e dança e natação, os jovens entre os 12 e os 18 apontaram especialmente a natação, entre os 18 e os 40 gostariam de praticar defesa pessoal e kickboxing e os mais velhos, a partir dos 40 anos apontaram especialmente o yoga.

2.5 – Principais influências para a prática

Os resultados expressos no quadro 13 mostram-nos que as influências para a prática desportiva nos ginásios/academias variam com a idade. Podemos observar que quem mais influencia a prática desportiva no ginásio/academia no escalão de etário até aos 18 anos é claramente os amigos (50% e 78%) e a família (50 e 26%).

No escalão etário 18 – 40 anos, as principais influências para a prática nos ginásios indicadas pelos praticantes continuam a ser os amigos (51%), a qualidade das instalações (18%) e dos professores (14%) e outras (30%).

Relativamente ao escalão etário 40 – 60 anos, os praticantes referiram como principais influências para a prática também os amigos (22%), os professores (22%) e outras (50%).

Gostaríamos de salientar que as outras influências apontadas nos escalões 18-40 e 40-60 estão relacionadas com influências intrínsecas relacionadas com a motivação pessoal.

Quadro 13 - Influências para a prática

	Até 12 anos	12- 18 anos	18- 40 anos	40- 60 anos
Amigos	50%	78%	51%	22%
Família	50%	26%	7%	5,5%
Médico	-	-	12%	11%
Qualidade das instalações	-	7%	18%	11%
Professores	-	4%	14%	22%
Colegas de trabalho	-	4%	6%	5,5%
Meios de comunicação	-	4%	7%	5,5%
Outras	-	4%	31%	50%

A análise dos resultados mostra-nos claramente que os amigos são uma influência importante ao nível da prática desportiva dos indivíduos, embora decresça dos 12 até aos 60 anos. A família é um grupo de influência importante principalmente durante a infância e juventude, perdendo depois muito da sua influência. A partir dos 18, anos as pessoas começam a dar importância a outro tipo de coisas, e por isso não é de estranhar que a qualidade das instalações e dos professores tenha uma influência crescente. Gostaríamos de salientar que também nesta fase se nota o papel importante que tem a motivação pessoal, uma vez que uma grande percentagem de indivíduos pratica, não por influências externas, mas sim, por influências inerentes a si próprio, como é a vontade de praticar ou gosto pela prática.

2.6 – Principais motivações para a prática

Os resultados expressos no quadro 14 mostram que até aos 12 anos a principal motivação para a prática desportiva nos ginásios/academias está relacionada com o gosto pelas actividades af

praticadas (87,5%). Dos 12 aos 18 anos, os principais motivos são praticar exercício físico (74%), manter a forma (55%), o gosto pelas actividades de ginásio (52%), companhia e convívio (52%) e ainda ganhar massa muscular (44%). Dos 18 aos 40 anos, os principais motivos são manter a forma (53%), praticar exercício físico (45%), perder peso (43%) e ganhar massa muscular (33%). No escalão etário mais elevado as principais motivações são praticar exercício físico (55,5%), manter a forma (44%) e questões de saúde (39%).

Quadro 14 – Motivações para a prática

	Até 12 anos	12-18 anos	18-40 anos	40-60 anos
Ganhar massa muscular	-	44%	33%	-
Perder peso	-	26%	43%	11%
Manter a forma	-	55%	53%	44%
Gosto por activid. de ginásio	87,5%	52%	24%	16,5%
Companhia/convívio	-	52%	20%	28%
Questões de saúde		22%	17%	39%
Praticar exercício físico	25%	74%	45%	55,5%
Questões de estética	-	-	12%	16%
Outro motivo	-	-	4%	-

Os resultados expressos no quadro 14 mostram-nos que as principais motivações para a prática desportiva nos ginásios/academias variam com a idade. Podemos constatar que a preocupação com os ganhos de massa muscular e perder peso estão centradas especialmente entre os 12 e os 40 anos. A motivação manutenção da forma e gosto pelas actividades de ginásio decrescem com a idade. A motivação relacionada com o factor socialização, onde se procura a companhia e o convívio, é claramente mais importante na fase da adolescência e juventude, enquanto que as motivações relacionadas com a saúde se centram de uma forma mais evidente, no escalão que vai dos 40 aos 60 anos.

2.7 – Satisfação face às condições materiais

O quadro 15 mostra-nos uma total satisfação por parte de todos os escalões etários, no que se refere às condições oferecidas pelos ginásios/academias para a prática de actividade física.

Quadro 15 - Satisfação face às condições do ginásio

	Até 12 anos	12-18 anos	18-40 anos	40-60 anos
Sim	100%	100%	100%	100%
Não	-	-	-	-

Os praticantes realçam como principais factores de satisfação a qualidade das instalações, a higiene e a qualidade dos professores.

2.8 – Obtenção dos objectivos

O quadro 16 mostra que em todas as faixas etárias, os praticantes na sua maioria concretizaram os objectivos que os levaram a praticar exercício físico no ginásio/academia.

Quadro 16 - Obtenção dos objectivos iniciais

	Até 12 anos	12-18 anos	18-40 anos	40-60 anos
Sim	100%	89%	86%	100%
Não	-	11%	14%	-

Apenas 11% na faixa etária dos 12 – 18 anos e 14% na faixa etária dos 18 – 40 anos, não atingiu esses objectivos. Um factor que poderá justificar o facto de haver alguns utentes que referiram não ter ainda atingido os objectivos que se propuseram pode ser devido ao facto de estarem há pouco tempo a praticar actividade física no ginásio/academia. Se relacionarmos estes dados com as motivações podemos verificar que a maior percentagem de insatisfeitos pertence ao escalão que vai dos 18 e os 40 anos, que tinham como uma das principais motivações perder peso e ganhar massa muscular, ora como estas motivações demoram algum tempo a atingir, poderá ser por isso um motivo de insatisfação.

Conclusões

Após apresentação, análise e interpretação dos resultados, passamos agora a apresentar as principais conclusões do estudo.

Os ginásios/academias estudados oferecem um vasto e diversificado leque de modalidades, tais como: judo, karaté, defesa pessoal, fitness, musculação, natação, spinning, sapateado, ginástica de relaxamento, ginástica infantil, ginástica acrobática, ginástica de manutenção, kickboxing, cárdio-fitness, aerocombat, aeróbica, ginástica localizada, ritmos brasileiros e capoeira.

As diferenças de acordo com o género

1 - A modalidade mais praticada coincide em ambos os géneros (musculação), no entanto pudemos verificar que há modalidades praticadas em maior percentagem por elementos do género masculino, principalmente as que envolvem luta (judo, karaté, kickboxing e capoeira), enquanto que no género feminino são praticadas em maior percentagem modalidades ligadas à ginástica e à dança (spinning, cárdio-Fitness, ginástica de relaxamento, de manutenção, aeróbica e localizada). Podemos ainda verificar que há uma grande percentagem de elementos de ambos os géneros que gostariam de praticar outras modalidades para além daquelas que praticam.

2 - Relativamente à frequência da prática podemos constatar que em ambos os géneros a grande maioria pratica duas ou mais vezes por semana, no entanto a percentagem de indivíduos do os género masculino que pratica mais de duas vezes semanais é superior.

3 - Quanto às influências para a prática, podemos constatar a grande importância exercida pelos amigos em ambos os géneros. Há ainda uma percentagem elevada que aponta outras influências, entre as quais se destaca a vontade própria (querer praticar). Podemos ainda constatar que há agentes ou condições que influenciam mais o género masculino (família e a qualidade das instalações), enquanto outras influenciam mais o género feminino (amigos, o médico, os colegas de trabalho, os meios de comunicação e os professores).

4 - Praticar exercício físico e manter a forma são as principais motivações para ambos os géneros relativamente à prática desportiva no ginásio/academia. Podemos no entanto, observar que as principais motivações dos indivíduos do género masculino estão relacionadas especialmente com a condição física (ganhar massa muscular, manter a forma, praticar exercício), e que a percentagem de motivação é superior por parte do género feminino relativamente aos aspectos relacionados com a saúde, estética e perda de peso.

5 - Relativamente à satisfação face às condições oferecidas pelos ginásios/academias e obtenção dos objectivos, podemos constatar que a grande maioria dos utentes de ambos os géneros se encontram satisfeitos e já atingiram os objectivos que se propuseram.

3 - Quanto às influências para a prática, podemos constatar que os amigos têm um grau de importância elevado, no entanto à semelhança da família, tendem a decrescer ao longo da vida. Podemos ainda constatar que há outros agentes e condições que são pouco relevantes durante a infância e adolescência, mas que aumentam a sua influência a partir do momento em que se entra na idade adulta, e que são: o médico, a qualidade das instalações, os professores e principalmente as influências internas aos próprios indivíduos (vontade e gosto pela prática).

4 - As principais motivações também se mostraram diferentes de acordo com a idade das pessoas, assim, podemos constatar que entre os 12 e os 40 anos as principais motivações estão relacionadas com os ganhos de massa muscular e a perda de peso. A motivação relacionada com o factor socialização, onde se procura a companhia e o convívio, é claramente mais importante na fase da adolescência e juventude, enquanto que as motivações relacionadas com a saúde se centram de uma forma mais evidente, no escalão que vai dos 40 aos 60 anos. Gostaríamos ainda de salientar que a motivação relacionada com a manutenção da forma e gosto pelas actividades de ginásio decrescem com a idade.

5 - Relativamente à satisfação face às condições oferecidas pelos ginásios/academias e obtenção dos objectivos, podemos constatar que a totalidade dos utentes nas diferentes idades referiu estar satisfeito com as condições oferecidas pelos ginásios/academias, tendo a grande maioria atingido os objectivos que se propuseram no início da prática.

As diferenças de acordo com a idade

1 - Podemos concluir que as modalidades praticadas no ginásio/academia variam de acordo com a idade dos praticantes. Até aos 18 anos, são praticadas especialmente modalidades que exigem destreza e esforço físico (judo, ginástica acrobática...). Dos 18 aos 40 anos, nota-se uma preocupação com a "cultura do corpo" (estética), com preocupações de reafirmação muscular e manutenção da forma física. A partir dos 40 anos, a preocupação tem essencialmente a ver com a manutenção e bem-estar, daí que haja uma maior percentagem de indivíduos a praticar ginástica de relaxamento e ginástica de manutenção.

2 - Relativamente à frequência da prática podemos constatar que a quase totalidade dos praticantes, pratica duas ou mais vezes por semana, e que a partir dos 40 anos os índices de prática diminuem, isto é, a percentagem de indivíduos que diz praticar mais de duas vezes por semana diminui de forma acentuada.

Bibliografia.

- Astrand (1994) "Physical activity and fitness: evolutionary perspective and trends for the future". In: *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*, Bouchard e col. (Eds.). Champaign IL: Human Kinetics Publisher.
- Costa D. (1997): "A influência da Actividade Física nos Níveis de Saúde, Condição Física e Hábitos de Saúde". *Revista Horizonte*, Vol. XIII, n.º 77; Maio/Junho, pp.1-8
- Corbin, C. & Lindsey, R. (1984) "*Physical fitness forever. the ultimate fitness book*". Human Kinetics Publisher, Inc. Champaign, Illinois.
- Corbin, C. e Pangrazi, R. (1996) "How much physical activity is enough?". *JOPERD*, 67(4), p. 33-37.
- Horta, L. e Barata, T. (1995) "Actividade física e prevenção das doenças cardiovasculares". In: *Ludens*; vol. 15, n.º 3, Jul-Set., p. 24-28.
- Kaplan, R.; Sallis, J. & Patterson, T. (1993) "*Health and human behavior*". McGraw-Hill.
- Marques A. (1997): "*Actividade Física do complemento curricular, na ocupação dos tempos livre – estudo em escolas do 2º ciclo do ensino básico do concelho de Aveiro*". Monografia apresentada com vista ao grau de Mestre. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. FCDEF.
- Monteiro, C., (1996) "Desporto; bloco 1, Ensino Secundário." Edições asa, 1996.
- Neto, Carlos "A criança e a actividade desportiva". *Revista Horizonte*, Vol. X, n.º 60; Março/Abril 94, pp.204.
- Pereira, J. e Raposo, J. (1998) "As motivações e a prática desportiva". In: *Actas do VI Congresso de Educación Física e Ciências do Deporte dos Países de Língua Portuguesa*. INEF de Galicia – Coruña. Espanha.
- Sallis, J.; Haskell, W.; Wood, P.; Fortmann, S.; Rogers, T.; Blair, S. e Paffenberger, R. (1985) "Physical activity assessment methodology in the five-city project". *American Journal of Epidemiology*, 121, p. 91-106.
- Serrano, J., França P., Grosso F. (2000): "*A influência da variável sexo nas actividades físicas das crianças do meio urbano*". Revista do departamento de Educação Física e Artística. Nº 2. pp. 59 a 65.
- Serrano, J. (2003) "*Mudanças sociais e estilos de vida no desenvolvimento da criança – Estudo do nível de independência de mobilidade e da actividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade o meio urbano*". Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências da Motricidade. UTL - FMH.
- Sobral, F. (1991) "Investigação das relações entre saúde e desporto; história, estado actual e perspectivas de evolução". *Actas das Jornadas científicas "Desporto. Saúde. Bem-estar"*. FCDEF. Universidade do Porto.
- Vuori, I. (1995) "Exercise and physical health: musculoskeletal health and functional capabilities". *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 66, n.º 4, p. 276-285.