

PERCEPÇÃO SOBRE A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DO MUNICÍPIO DE CAMBÉ-PR

Autor: MARQUI, L.A.⁷

Co-autor: RUAS, E.A.⁸

RESUMO

A prática de atividades físicas podem trazer benefícios a todos aqueles que a praticam, além de manter uma vida social e saudável. Ela pode ser definida como qualquer movimento produzido pela musculatura resultando em um gasto energético. O objetivo geral do presente artigo consistiu em investigar os impactos da prática de atividades físicas na qualidade de vida. A pesquisa que gerou as reflexões aqui trazidas resultou da aplicação de um estudo de campo em diferentes bases de dados, impressas e virtuais, além de uma pesquisa de campo concretizada por meio da aplicação de um questionário com onze questões fechadas a um grupo de frequentadores de duas academias do município de Cambé, Paraná. Baseado nas respostas dos participantes do questionário pode-se perceber que as pessoas aderiram a prática de exercícios para manter uma rotina saudável longe de doenças e complicações de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade desportivas; qualidade de vida, condicionamento físico.

ABSTRACT

The physical activity can be beneficial to all those who practice it, in addition to maintaining a social and healthy life. It can be defined as any movement produced by the muscles resulting in energy expenditure. The overall objective of this paper was to investigate the practical impact of physical activity on quality of life. The research that led to the reflections here brought resulted from the application of a field study in different databases, printed and virtual, as well as a field research accomplished by applying a questionnaire with eleven closed questions to a group of two academies in the city of Cambridge, Paraná. Based on the answers of the participants of the questionnaire can be seen that people joined the practice exercises to maintain a healthy routine away from diseases and health complications.

KEYWORDS: Sports activities; quality of life, physical fitness.

43

INTRODUÇÃO

Desde a Antiguidade, a atividade física era vista como meio de proteção aos homens, na medida em que a força e resistência eram vitais para a sobrevivência em guerras e batalhas. Nesta dimensão, Oliveira (2006) destaca a Grécia, que uniu a atividade física com a formação moral e espiritual, ou seja, praticando atividade física com a ênfase intelectual e espiritual. Também em Roma buscava-se a formação espiritual e moral do indivíduo. O treinamento militar de muitos povos reflete a preocupação com esta prática.

No entanto, nos últimos dois séculos, houve um declínio em relação ao condicionamento físico da sociedade. Um dos fatores associados aponta para os grandes avanços tecnológicos, como escadas rolantes, celulares, computadores e outros artefatos eletroeletrônicos que facilitam a vida das pessoas e conduzem ao sedentarismo. (TOSCANO; OLIVEIRA, 2009)

Quando se consideram os benefícios da atividade física para a qualidade de vida, convém assinalar que na sociedade deste terceiro milênio, observa-se uma diminuição da prática de atividades físicas, em virtude das tecnologias que proporcionam maior conforto e comodidade às pessoas, tanto no trabalho como em casa. Haskell *et al.* (2007) referem que este estilo de vida pouco saudável implica um risco muito grande de enfermidades crônicas ou cardiovasculares. Estes autores mencionam que 54% das mortes estão relacionadas ao estilo de vida, ou seja, má alimentação e ausência de atividade física.

⁷ Discente do curso de Ciências Biológicas da Faculdade de Apucarana (FAP).

⁸ Doutor em Agronomia pela Universidade Estadual de Londrina. Docente da FAP.

Ferreira e Silva (2001) afirmam que a atividade física exerce papel importante no desenvolvimento global do indivíduo, pois seu desenvolvimento físico, mental e emocional e sua adaptação social dependem, em grande parte, das oportunidades que ele adquire de mover-se e de descobrir-se, bem como conhecer o mundo que o cerca.

Lopes e Ferreira (2013) mencionam que o conceito vigente de atividade física mostra-se abrangente e engloba todo tipo de movimentação corporal que resulte em gasto energético maior que o gasto de repouso, incluindo os contextos domésticos, do trabalho, do lazer e os deslocamentos diários. Estes autores definem a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelético, cujo resultado é um gasto energético acima dos níveis de repouso.

A definição proposta engloba quatro dimensões da vida humana: o trabalho, ou as atividades ocupacionais, as atividades domésticas, o transporte e as atividades de lazer, nas quais se inserem os exercícios físicos, esportes, dança, artes marciais etc. Os autores apresentam a classificação dos níveis de atividade física: leves, citando como exemplos as ações de caminhar normalmente, realizar tarefas domésticas, banhar-se, jogar boliche; moderadas, caracterizada por ações como caminhar em passos rápidos, pedalar, jogar voleibol recreativo ou lavar o carro; e intensas ou vigorosas, as quais ocorrem quando o indivíduo se dispõe a correr, pedalar ou nadar em ritmo forte, jogar futebol ou basquete, capinar ou cavar buracos (LOPES E FERREIRA, 2013).

Pereira *et al.* (2012) referem que a qualidade de vida tem sido contemplada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, enquanto outros consideram-na um conceito mais abrangente, considerando também as condições de saúde. É possível perceber, assim, que o conceito de qualidade de vida é multidimensional, na medida em que apresenta uma organização complexa e dinâmica dos seus componentes, diferindo de pessoa para pessoa de acordo com o ambiente ou contexto e mesmo entre duas pessoas inseridas em um contexto similar.

Algumas evidências científicas mostram que a prática de exercícios físicos pode ser benéfica para a saúde, podendo trazer alterações no metabolismo, como por exemplo na queima de gordura corpórea, e também inibir aparecimento de alterações orgânicas. Toscano e Oliveira (2009) confirmam essa linha de pensamento ao mencionarem que um estilo de vida saudável está associado ao incremento da prática de atividades físicas, realizadas no âmbito do trabalho, da locomoção, do lazer e das atividades domésticas, no intuito de obter melhores padrões de saúde e qualidade de vida.

Silva et al (2013) pontua que a atividade física mostra-se benéfica tanto no aspecto biológico, no que diz respeito à melhora na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras e, no nível psicológico, no potencial aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem e diminuição dos níveis de estresse. Este mesmo autor salienta que os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos têm origem no prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio.

Toscano e Oliveira (2009) reiteram que a prática de atividade física não é considerada apenas recurso fundamental para promover a saúde, mas como auxiliar na reabilitação das pessoas com patologias de grande índice de mortalidade no país. Assim sendo, reforçam que a atividade física pode beneficiar no geral os indivíduos, aumentando o metabolismo, auxiliando na queima de gordura corporal, no aumento da massa muscular, ajudando a prevenir doenças cardíacas e outras causas de morbidade.

Quando se pensa em atividade física, volta-se para as academias como locais privilegiados para tal prática, sobretudo nas últimas décadas, conforme se posiciona Silva et al (2013), quando refere que a academia de ginástica é uma opção para as pessoas que aderem ao exercício físico com o intuito de obter um aumento no bem-estar geral. As academias caracterizam-se por ser um lugar que oferece um espaço adequado para a prática da atividade física, com orientação de profissionais de Educação Física que avaliam e orientam os alunos.

Também Diniz (2014) explica que as academias oferecem diversificadas possibilidades para a prática de atividade física, tendo como finalidade elevar a qualidade de vida de seus frequentadores.

No entanto, Costa *et al.* (2007) ponderam que um aspecto fundamental é a aderência das pessoas por períodos prolongados, ou seja, a realização regular de atividade física. Nesta direção, conseguir um aumento na aderência às atividades oferecidas nas academias requer um maior detalhamento dos vários motivos e fatores que levam uma pessoa a optar pela prática de uma atividade física (MENDONÇA et al, 2013).

Uma vez apresentados os suportes teóricos que subsidiam a elaboração deste estudo, destaca-se que o objetivo geral do presente artigo consistiu em investigar os impactos da prática de atividades físicas na qualidade de vida. Os objetivos específicos podem ser assim relacionados: a) relacionar os benefícios da atividade física para a qualidade de vida; b) apontar a percepção de usuários de academias acerca dos impactos da prática de exercícios na saúde.

METODOLOGIA

A pesquisa que gerou as reflexões aqui trazidas resultou de uma pesquisa de campo concretizada por meio da aplicação de um questionário com onze questões fechadas a um grupo de frequentadores de duas academias do município de Cambé, Paraná, neste estudo denominadas Academia 1 e Academia 2.

A pesquisa de campo, conforme Lakatos e Marconi (2010) é utilizada como finalidade de se comprovar hipóteses e/ou buscar informações para um problema, em associação a dados coletados na pesquisa bibliográfica, podendo gerar conclusões novas e/ou novos problemas a serem resolvidos. Permite ainda ampliar os conhecimentos sobre um determinado assunto, pois é nesta etapa que o pesquisador define os objetivos da pesquisa, as hipóteses, o meio de coleta de dados e a metodologia aplicada.

A amostra deste estudo foi selecionada por meio da técnica de amostragem por conveniência, sendo abordados frequentadores de duas academias, para responder o questionário constante do Apêndice A, até que se completasse o número estabelecido de 15 participantes em cada local.

Quanto à natureza, a pesquisa mostra-se quantitativa, pois, conforme Mattar (2005), este tipo de pesquisa tem o objetivo quantificar os dados e generalizar os resultados, segmentando uma população-alvo e aplicando questionários de contato pessoal.

Os dados obtidos foram tabulados através da plataforma Excel. Em seguida, os resultados foram confrontados com o referencial teórico pesquisado. Foi utilizada a estatística descritiva para fazer a análise dos dados, devendo ser informado que estes foram analisados em porcentagem e, dada a quantidade de informantes em cada academia, os

resultados correspondem a 99,90% da amostra.

Os questionários impressos foram entregues pessoalmente pelo pesquisador em diferentes datas do mês de agosto de 2015. Foi informado em cada questão deveria ser assinalada apenas uma resposta. A amostra da pesquisa constou de 15 praticantes de cada academia. A tabulação dos dados foi realizada por meio de planilha de Excel, sendo os resultados confrontados com outras pesquisas de teor semelhante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na primeira questão do questionário dirigido a frequentadores de duas academias, foi solicitado que indicassem a frequência da prática de atividades físicas. A Tabela 1 aponta os resultados obtidos.

Tabela 1- Frequência da prática de atividade física

1 - Quantos dias na semana você pratica atividade física?	Academia 1	Academia 2
a) Uma vez por semana	6,66%	-
b) Duas vezes por semana	26,64%	39,96%
c) Três vezes por semana	53,28%	33,33%
d) Quatro vezes por semana	13,32%	26,64%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

46

Conforme se pode verificar pelos dados expresso na Tabela 1, a prevalência de respostas na Academia 1 foi de três vezes por semana, com 53,28% do total de respostas, enquanto na Academia 2 o maior percentual foi de 39,96%, referente a duas vezes por semana. Em contrapartida, apenas uma pessoa, perfazendo 6,66% da amostra, frequentam uma vez por semana a academia 1, e nenhum dos respondentes da Academia 2 disse frequentá-la apenas uma vez.

A este respeito, encontra-se em Dumit (2008) a informação de que a recomendação atual mais difundida sugere que são necessários ao menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em pelo menos cinco dias da semana, ou 20 minutos de atividade vigorosa em pelo menos três dias da semana, para que a atividade física proporcione benefícios para a saúde.

Haskell *et al.* (2007) recomendam ainda a prática de atividades que aumentem a força e resistência muscular 2 vezes por semana, com vistas a uma possível minimização dos riscos predisponentes às doenças cardiometabólicas e a mortalidade na população em geral.

A segunda questão do instrumento de coleta de dados buscou relacionar os motivos pela qual cada participante resolveu começar a praticar atividade física, conforme se apresenta na Tabela 2.

Tabela 2-Motivos da decisão de iniciar a prática de atividade física

2 - Qual(is) foi o motivo da decisão em começar a praticar atividade física?	Academia 1	Academia 2
a) Indicação Médica	6,66%	19,98%
b) Incentivo de amigos	6,66%	13,32%
c) Condicionamento físico	26,64%	19,98%
d) Estética	59,94%	46,62%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

Nesta questão, foram apontados motivos diversos dos indicados no instrumento de coleta de dados. Assim, na Academia 1, 59,94% dos respondentes mencionaram outros motivos, como estética (33,33%), qualidade de vida (19,98%) e ocupar o tempo (6,66%), enquanto na Academia 2 46,62% dos praticantes que compuseram a amostra referiram-se à estética como motivo para iniciar atividade física. Um percentual pouco expressivo de pessoas começou a fazer atividade física por indicação média.

Mendonça et al (2013) referem que a opção por iniciar a prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo ou incentivo, que podem estar relacionados à influência social, da família ou amigos.

Na terceira questão, foi questionado quanto aos benefícios que a atividade pode trazer para as pessoas, ou até os objetivos esperados para quem pratica exercícios físicos. Na tabela a seguir, podem ser conferidos alguns benefícios esperados pelos praticantes

47

Tabela 3- Benefícios da atividade física, na concepção dos praticantes abordados

3 - Qual(is) são os benefícios da atividade física praticada regularmente pode trazer para a sua saúde?	Academia 1	Academia 2
a) Eliminação de gorduras indesejáveis	6,66%	53,28%
b) Melhor disposição no dia a dia	19,98%	26,64%
c) Menor riscos de adquirir alguma doença cardiovascular	6,66%	19,98%
d) Melhora no aspecto psicológico	6,66%	-

Fonte: pesquisa realizada, 2015

A prevalência de respostas nesta questão referiu-se à eliminação de gorduras indesejáveis, com 66.66% e 53,28%, respectivamente na Academia 1 e Academia 2. A melhor disposição no dia a dia foi mencionada por 19,98% dos respondentes da Academia 1 e 26,64% dos praticantes que responderam ao questionário na Academia 2. Apenas uma pessoa da Academia 1 referiu-se à melhora no aspecto psicológico.

Hannibal *et al.* (2010), ao avaliarem os efeitos do exercício no combate à obesidade, explicam que os benefícios extrapolam a perda de peso, na medida em que possibilitam a diminuição do percentual de gordura, o aumento da massa magra, melhora da capacidade aeróbia, além de proporcionar benefícios relacionados aos fatores de riscos cardiovasculares associados à síndrome metabólica.

De acordo com Matsudo *et al.* (2002), os benefícios proporcionados pela atividade

física podem ser agrupados em duas categorias. No tocante aos benefícios fisiológicos, ocorre a diminuição da pressão arterial, controle do peso corporal, aumento da densidade óssea e resistência física, melhora da força muscular, do perfil lipídico e da mobilidade. Os autores apontam ainda benefícios psicológicos, como a melhora da autoimagem, aumento da autoestima e do bem-estar, diminuição do estresse e da depressão, além da manutenção de autonomia e redução do isolamento social.

Na quarta questão constante do questionário aplicado aos sujeitos que compõem esta pesquisa, foi investigada a percepção dos entrevistados sobre os riscos de doenças que as pessoas podem contrair, caso não pratiquem algum tipo de exercício físico. As respostas podem ser observadas na Tabela 4.

Tabela 4- Riscos potenciais da ausência de exercícios físicos

4 - Quais são os riscos a que a pessoa pode estar sujeita, caso não pratique qualquer exercício físico?	Academia 1	Academia 2
a) Tornar-se sedentária	39,96%	39,96%
b) Adquirir problemas cardiovasculares, ortopédicos e outros	33,33%	19,98%
c) Corpo dolorido com trabalhos diários	6,66%	13,32%
d) Cansaço excessivo	19,98%	26,64%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

48

Nas duas academias, a prevalência das respostas notemos ocorreu em relação ao sedentarismo, indicado por 39,96% dos respondentes nos dois locais onde foi aplicada a pesquisa. O risco de problemas de saúde foi assinalado por 33,33% dos informantes na Academia 1 e 19,98% na Academia 2. O risco de dores nos trabalhos diários foi menos considerado, sendo 6,66% na Academia 1 e 13,32% na Academia 2.

Na questão cinco, buscou-se avaliar os benefícios que os exercícios físicos podem trazer para vida cotidiana, como incentivo para aqueles que não se sentem tão motivados para se condicionar fisicamente. Os resultados encontram-se dispostos na Tabela 5.

Tabela 5- Benefícios da atividade física na vida cotidiana

5 - Praticando exercícios regularmente, assinale alguns benefícios que isso poderá trazer em sua vida cotidiana	Academia 1	Academia 2
a) Melhor preparo para enfrentar o trabalho diário	6,66%	13,32%
b) Aumento da autoestima	73,26%	53,28
c) Aumento da capacidade de atenção	6,66%	-
d) Elevação do bom humor	13,32%	33,33%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

Notadamente, o aumento da autoestima foi assinalado por percentual elevado de frequentadores das duas academias. Assim, enquanto na Academia 1 houve um percentual de 73,26% do total da amostra, na Academia 2 houve 53,28% de respostas em relação a este benefício. Em contrapartida, o aumento na capacidade de atenção foi apontado

por uma pessoa (6,66%) na Academia 1 e nenhum respondente assinalou este item na Academia 2.

A questão relativa à autoestima, como também ressaltado por Saba (2001), aponta a estética como um dos principais objetivos dos indivíduos ao procurarem uma academia de ginástica, evidenciando a preocupação pela aceitação social no grupo.

A questão seis investigou o consumo de suplementos alimentares para melhorar o desempenho das atividades físicas, conforme dados presentes na Tabela 6.

Tabela 6- Uso de suplementos alimentares

6- Para atingir seus objetivos de conseguir uma boa forma física, você faz uso de suplementos alimentares?	Academia 1	Academia 2
a) Sim. Consumo hipercalóricos e Whey Protein	26,64%	26,64%
b) Sim. Somente hipercalóricos	6,66%	13,32%
c) Sim. Somente Whey Protein	39,96%	33,33%
d) Não. Somente controlo na alimentação	26,64%	26,64%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

O número mais expressivo de respostas indicou que os praticantes de academias consomem suplementos alimentares, pois apenas 26,64% dos informantes das duas academias disseram que apenas controlam a alimentação. O consumo do suplemento proteico Whey Protein foi mencionado por 39,96% dos praticantes da Academia 1 e 33,33% na Academia 2, enquanto 26,64% dos praticantes das duas academias consomem tanto hipercalóricos quanto o suplemento proteico.

Estes resultados também foram encontrados por Carvalho *et al.* (2007), que afirma que o consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividades dentro da academia é grande e crescente, porém nem sempre está diretamente relacionado com a alimentação saudável. Esta autora considera apropriado o uso de suplementos, vitaminas e minerais, seguindo evidências científicas que demonstram segurança e eficiência em seu consumo.

Na questão seguinte, foi investigada a percepção dos participantes em relação ao modo de como se pode obter uma melhor qualidade de vida. Os achados podem ser conferidos na Tabela 7.

Tabela 7- Concepção dos praticantes sobre a relação entre atividade física e qualidade de vida

7 - Na sua opinião, somente a atividade física sendo realizada diariamente, você conseguirá ter uma melhor qualidade de vida?	Academia 1	Academia 2
a) Sim.	19,98%	39,96%
b) Não	39,96%	26,64%
c) Não. Dependerá também da boa alimentação	33,33%	19,98%
d) Uma boa sequência de abdominais já é o suficiente	6,66%	13,32%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

Nesta questão, os resultados obtidos mostram-se diferenciados, pois enquanto na Academia 1, 19,98% dos praticantes acreditam que somente a atividade física garante uma melhor qualidade de vida, na Academia 2 este percentual se eleva para 39,96% dos respondentes. Foi obtida ainda a comprovação de que 39,96% dos praticantes da Academia 1 acreditam que os suplementos garantem, sucesso no pós treino, enquanto 26,64% dos participantes da pesquisa da Academia 2 assinalaram esta resposta. Apenas 6,66% dos praticantes da Academia 1 e 13,32% da Academia 2 disseram que uma boa sequência de abdominais é suficiente,

Na questão seguinte, foi questionado sobre um dos problemas psicológicos mais sérios na atualidade, a depressão. Foi perguntado se as atividades físicas podem auxiliar as pessoas com algum problema psicológico. Os resultados a esta questão podem ser melhor visualizados na Tabela 8.

Tabela 8- Concepção dos praticantes sobre exercícios físicos e problemas psicológicos

8 - Na sua opinião, problemas psicológicos, como a depressão, ansiedade podem ser tratados também com exercícios físicos?	Academia 1	Academia 2
a) Não. Problemas psicológicos devem ser tratados a base de medicamentos e repouso	-	6,66%
b) Não. Pessoas com esses problemas devem ficar isolados da sociedade, sem a prática de nenhuma atividade	-	-
c) Sim. Mas somente com orientação médica	19,98%	6,66%
d) Sim. Exercícios físicos podem ser praticados desde que sejam acompanhados de um profissional da área	79,92%	86,58%

50

Fonte: pesquisa realizada, 2015

A prevalência de respostas obtidas a esta questão voltou-se para a afirmação de que os exercícios físicos podem ser praticados desde que haja um acompanhamento de um profissional da área, sendo que 79,93% dos praticantes da Academia 1 e 86,58% da Academia 2 apontaram este item.

Diante de tais resultados, é importante retomar os achados de Haskell *et al.* (2007), quando salientam que o sedentarismo vem evoluindo na sociedade contemporânea como uma grande epidemia, desencadeando riscos à saúde da população. Do mesmo modo, estes autores associam a inatividade física e a prevalência de doenças, tais como doença arterial coronariana, hipertensão, acidente vascular encefálico, diabetes, osteoporose, obesidade, câncer, depressão entre outras. Silva *et al.* (2010) relatam a existência de fatores físicos e psicológicos que interferem na qualidade de vida das pessoas.

Dando continuidade à investigação, foi questionado em relação à hidratação das pessoas durante atividade física, conforme a Tabela 9 que dispõe sobre os resultados encontrados.

Tabela 9- Consumo de água durante os treinos

9 - Durante o treino ou uma corrida, qual a quantidade de água você consome?	Academia 1	Academia 2
a) 1 copo de água	33,3%	19,98%
b) 2 copos de água	53,28%	59,94%
c) 3 copos de água	6,66%	-
d) 4 ou mais	6,6%	19,98%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

A maior parte dos entrevistados, sendo 53,28% da Academia 1 e 59,94% da Academia 2, disseram tomar 2 copos de água durante o treino ou em corridas.

Ainda em relação à hidratação, foi questionado sobre as lesões que podem acontecer quando um atleta não consome a quantidade adequada de líquido, riscos de fraturas, desmaios etc. Os resultados são expressos na Tabela 10.

Tabela 10- Riscos do consumo insuficiente de água durante os treinos

10 - Qual(is) são os riscos que a pessoa corre caso ela não consuma a quantidade necessária de água durante a atividade física?	Academia 1	Academia 2
a) Perda excessiva de líquido	66,66%	79,92%
b) Baixo desempenho nos exercícios	6,66%	13,32%
c) Pela desidratação pode ocorrer algum problema muscular	6,66%	-
d) Queda de pressão podendo gerar algum acidente	19,98%	6,66%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

Dentre os problemas que podem ocorrer pela falta de hidratação durante a atividade física, 66,66% dos praticantes da Academia 1 e 79,92% da Academia 2 referiram-se à perda excessiva de líquido. Em menor percentual, 19,98% dos respondentes da Academia 1 mencionaram a queda de pressão e 13,32% de informantes da Academia 2 reportaram-se ao baixo desempenho nos exercícios.

Picolli e Bonomini Jr. (2012) relatam que a tanto a falta quanto o excesso da ingestão de líquidos causam efeito favorável no rendimento atlético, sendo assim estratégias de prevenção devem ser instituídas para minimizar a incidência dos distúrbios hidroeletrólíticos durante a prática de atividades físicas.

Na última questão foram analisados os pontos positivos na vida cotidiana das pessoas que praticam atividade física, benefícios que podem ter durante seu cotidiano. Na Tabela 11, podem ser comprovadas as respostas obtidas a este respeito.

Tabela 11- Aspectos da vida cotidiana que apresentaram melhora após a prática de atividade física

11 - Qual(is) aspectos melhoraram após você ter começado a realizar atividade física?	Academia 1	Academia 2
a) Melhor qualidade de vida	73,26%	66,66%
b) Elevação da imunidade	6,66%	-
c) Desaparecimento de dores pelo corpo	13,32%	6,66%
d) Mais disposição no dia a dia	6,66%	26,64%

Fonte: pesquisa realizada, 2015

A melhor qualidade de vida foi apontada por 73,26% dos praticantes da Academia 1 e 66,66% da Academia 2, enquanto 13,32% dos respondentes da Academia 1 reportaram-se ao desaparecimento de dores no corpo e 26,64% da Academia 2 disseram sentir mais disposição no dia a dia.

Martins *et al.* (2012) sinalizam que no domínio social, atividade física esteve positivamente associada à qualidade de vida. Para os autores, a prática de atividade física é um comportamento do estilo de vida, portanto, pode ser alterado para beneficiar a saúde. Novamente, os resultados concordam com os achados de Silva *et al.* (2010).

Tendo em vista os resultados obtidos na pesquisa de campo realizada junto a praticantes de duas academias do município de Cambé, Paraná, torna-se relevante mencionar os achados de estudos correlatos.

Macedo *et al.* (2003) confirmaram, em pesquisa realizada junto a estudantes universitários do município de Londrina, a importância do exercício físico na qualidade de vida do indivíduo. Destacaram ainda que a prática deste tipo de atividade é um fator preponderante para o desempenho produtivo do ser humano, capacitando-o a realizar de maneira eficiente suas tarefas cotidianas.

Um estudo que merece destaque foi conduzido por Azevedo *et al.* (2008). Os autores referem que um potencial benefício da prática regular de exercícios físicos está associado à diminuição nos níveis de insulina de jejum, por favorecer a utilização periférica da glicose e melhorar a sensibilidade à insulina.

Toscano e Oliveira (2009) conduziram um estudo junto a 587 mulheres, com idade mínima de 60 anos e cadastradas nos 23 grupos de convivência do município de Aracaju. Os resultados evidenciaram que programas de atividade física podem contribuir de forma expressiva na qualidade de vida na população de idosos, tanto pelo engajamento social que eles promovem, quanto pelo estímulo positivo nos aspectos físicos, o que na prática resulta em maior autonomia. Os níveis elevados de atividade física parecem intervir de maneira positiva pelo fato de estarem associados as limitações funcionais que interferem direta ou indiretamente em todos os domínios da qualidade de vida relacionada com a saúde.

Mendonça *et al.* (2013) realizaram estudo, de natureza qualitativa, cujo objetivo foi analisar os principais fatores da aderência e manutenção de programas de exercícios físicos regulares, realizados em academias. A população alvo do estudo foi formada por uma amostra de cinquenta alunos frequentadores de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos, de ambos os sexos e com nível de escolaridade diversificado.

Macedo *et al.* (2003) realizaram pesquisa de campo com 69 estudantes da Universidade Estadual de Londrina e confirmaram que, na população estudada, os

exercícios físicos habituais, e não excessivos, bem orientados, sejam aeróbicos ou com pesos, melhoram os parâmetros de qualidade de vida dos indivíduos em geral, independente do sexo. Dentre os achados dos autores, encontrou-se que os benefícios para praticantes do sexo feminino são superiores quando comparados ao sexo masculino.

Comparando os resultados dos estudos anteriormente mencionados é possível verificar que o principal motivo de adesão para a prática de atividade física tem sofrido modificações. Algumas mudanças podem estar relacionadas aos padrões estéticos na atualidade. Isso mostra, como citado por Mendonça et al (2013), o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo, ou, ainda, por fazer parte de um grupo já consagrado de culto ao corpo. A mídia, de certa forma, vem contribuindo para o aumento na procura pelas academias de ginástica, uma vez que divulga constantemente corpos considerados modelos de beleza.

Machado *et al.* (2015) compararam a qualidade de vida de praticantes de exercício em academia e de sujeitos sedentários. A amostra foi constituída de 50 participantes de ambos os sexos, selecionados por conveniência. Os participantes foram divididos em dois grupos, um com 25 praticantes de exercício em academia e outro com 25 sedentários. Os achados referem que os praticantes de exercício físico em academias apresentam maior percepção de qualidade de vida e satisfação com a saúde, comparados a indivíduos sedentários. O exercício físico parece contribuir mais precisamente aumentando a percepção de qualidade de vida nos domínios físico, relações sociais e meio ambiente. Portanto, os resultados apresentados confirmam os benefícios do exercício físico, mostrando que, além dos benefícios físicos amplamente divulgados, também é possível obter melhoras em aspectos psicológicos, quando realizado de forma correta e adequada.

53

Conclusão

Este artigo, cujo objetivo geral consistiu em investigar a percepção dos praticantes de academia sobre a relação existente entre esta prática e a qualidade de vida dos indivíduos.

Pode-se perceber que as respostas apontando a importância da prática de atividades físicas para a manutenção da qualidade de vida.

Desta forma, entende-se que há muitos fatores que levam à aderência e subsequente manutenção à prática de uma atividade física e, os dados obtidos com este trabalho podem apontar sugestões para futuras pesquisas, ampliando-se o universo da amostra.

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, George Dantas de *et al.* Modificações do estilo de vida na síndrome dos ovários policísticos: papel do exercício físico e importância da abordagem multidisciplinar. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.** v. 30, n. 5, 2008, p. 261-267.
- CARVALHO, C.M. A.; ORSANO, F.E. ANAIS do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF) / Departamento de Educação Física / UFPI 26 e 27 de Outubro de 2007.
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R. e TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Rev. Dep. Psicol.** v. 19, n. 1, 2007, p. 273-274.
- DINIZ, R. C.; Panorama da cidade de Ceres – Goiás, e cidades da região do perfil dos Personal

R
E
V
I
S
T
A

Trainer e dos alunos de Personal Trainer. Goiás, v. 4, n. 2, p. 60-68, 2014

DUMITH, Samuel C. Proposta de um modelo teórico para a adoção da prática de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 13, n. 2, 2008.

FERREIRA, J. S.; SILVA, D. R. Intervenções na educação física em crianças com síndrome de Down. **Revista da Educação Física/UEM Maringá**, v. 12, n. 1 2001, p. 69-76.

HANNIBALL, Dammark *et al.* Exercício físico e obesidade: o impacto das diferentes modalidades. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.4, n.20, Mar/Abr. 2010, p.218-229.

HASKELL, William L. *et al.* Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Circulation**, v. 116, n. 9, 2007.

LAKATOS, E. Maria; MARCONI, M. de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica: Técnicas de pesquisa**. 7 ed. – São Paulo: Atlas, 2010.

LOPES, M. J; FERREIRA, E. A; **A atividade física no combate e na prevenção á obesidade: A busca pela melhoria da qualidade de vida**. Revista Brasileira de Educação Física e Saúde. Paraíba, v. 3, n. 4, 2013

MACEDO, Christiane de Souza Guerino *et al.* Benefícios da atividade física para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. V.8. n.2, 2003, p. 19-27.

MACHADO, Daniel Gomes da Silva. Exercício físico em academia, qualidade de vida e satisfação com a saúde. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 7, n. 4, nov./dez. 2015, p. 269-278.

MARTINS, Lilian Cristina Xavier *et al.* Atividade física e qualidade de vida em adultos mais velhos em Copacabana. Ponta Grossa: **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**. v. 04, n. 02, jul./dez. 2012, p. 25-33.

54

MATTAR, Fauze Najib. **Pesquisa de Marketing: metodologia e planejamento**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MATSUDO, V. K. R. *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, 2002, p. 41-50.

MENDONÇA, B. C. A; TOSCANO, J. J. O; OLIVEIRA, A. C. C.; **Do diagnóstico á ação: Experiências em promoção de Atividade Física, programa academia da cidade de Aracaju: promovendo saúde por meio da Atividade Física**. Sergipe, v. 14, n. 3, 2013, p. 89-95

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é Educação Física**. 11 ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

PEREIRA, Érico Felden *et al.* Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, abr./jun. 2012, p. 241-250.

PICOLLI, Marcelo Loss; BONOMINI JÚNIOR, Adalmir Luiz. Hidratação, desidratação e atividade física. **Efdeportes**. Revista digital. Buenos Aires, ano 16, n. 165. Fev, 2012.

SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, jan. 2010, p. 115-120.

SILVA, M. C; ROMBALDI, A. J; AZEVEDO, M. R.; Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: Prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, 2013, p. 110-113.

TOSCANO, José Jean Oliveira; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física. **Rev Bras Med**. 2009;15(3), p. 169-173.

APÊNDICE 1- INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

1. **Quantos dias na semana você pratica atividade física?**
 - a) Uma vez por semana
 - b) Duas vezes por semana
 - c) Três vezes por semana
 - d) Quatro vezes por semana

2. **Qual(is) foi o motivo da decisão em começar a praticar atividade física?**
 - a) Indicação Médica
 - b) Incentivo de amigos
 - c) Condicionamento físico
 - d) Outro motivo

3. **Qual(is) são os benefícios da atividade física praticada regularmente pode trazer para a sua saúde?**
 - a) eliminação de gorduras indesejáveis
 - b) menor disposição no dia a dia
 - c) Menor riscos de adquirir alguma doença cardiovascular
 - d) Melhora no aspecto psicológico

4. **A que riscos a pessoa pode estar sujeita, caso não pratique qualquer exercício físico?**
 - a) Tornar-se sedentária
 - b) Adquirir problemas cardiovasculares, ortopédicos e outros
 - c) Corpo dolorido com trabalhos diários
 - d) cansaço excessivo

5. **Praticando exercícios regularmente, assinale alguns benefícios que isso poderá trazer em sua vida cotidiana.**
 - a) Melhor preparo para enfrentar o trabalho diário
 - b) Aumento da autoestima
 - c) Aumento da capacidade de atenção
 - d) Elevação do bom humor

- 6- **Para atingir seus objetivos de conseguir uma boa forma física, você faz uso de suplementos alimentares?**
 - a) Sim. Consumo Hiper Calóricos e Whey Protein
 - b) Sim, somente hipercalóricos
 - c) Sim, somente Whey Protein
 - d) Não, somente controlo a alimentação

- 7 - **Na sua opinião, somente a atividade física sendo realizada diariamente, você conseguirá ter uma melhor qualidade de vida?**
 - a) Sim
 - b) Não. Os suplementos garantem sucesso pós treino
 - c) Não. Dependerá também de boa alimentação.
 - d) Uma boa sequência de abdominais já é o suficiente

- 8 - **Na sua opinião, problemas psicológicos, como a depressão, ansiedade podem ser tratados também com exercícios físicos?**
 - a) Não. Problemas psicológicos devem ser tratados a base de medicamentos e repouso.
 - b) Não. Pessoas com esses problemas devem ficar isolados da sociedade, sem a pratica de nenhuma atividade.
 - c) Sim. Mas somente com orientação médica
 - d) Sim. Exercícios físicos podem ser praticados desde que seja acompanhados de um profissional da área

9 - Durante o treino ou uma corrida, qual a quantidade de água você consome?

- a) 1 copo de água
- b) 2 copos de água
- c) 3 copos de água
- d) 4 copos de água

10. Qual(is) são os riscos que a pessoa corre caso ela não consuma a quantidade necessária de água durante a atividade física?

- a) a) Perda excessiva de líquido
- b) b) Baixo desempenho no exercício
- c) c) Pela desidratação pode ocorrer algum problema muscular
- d) d) Queda de pressão podendo gerar algum acidente

11. Qual(is) pontos em sua vida cotidiana que melhoraram após você ter começado a realizar atividade física?

- a) Melhor qualidade de vida
- b) Elevação da imunidade
- c) Desaparecimento de dores pelo corpo
- d) Mais disposição no dia a dia

OBS: ASSINALAR APENAS UMA RESPOSTA EM CADA QUESTÃO: