

# MOTIVAÇÃO NAS ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS NAS ACADEMIAS

Carlos Fernando Pereira<sup>1</sup>

Faculdade de Ciências Aplicadas de Diamantino

## Resumo

O esporte como fenômeno social de características universais constitui-se numa verdadeira forma de cultura e reflete valores políticos e ideológicos da sociedade. O maior fenômeno sócio-cultural do final do século, o esporte e a atividade física podem preparar o indivíduo para uma ocupação sadia do tempo livre. A atividade física praticada pelas pessoas, tanto na vida quanto dentro de organizações contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida. Este artigo objetiva traçar um perfil do frequentador de academia de ginástica, descrevendo comportamentos e referências no ambiente da academia, frequência da atividade física, tipo de esforço físico no labor e índice de satisfação com sua atividade profissional. Uma vez que, todos estes fatores alteram o cotidiano das pessoas, modificando seu humor, disposição e maneira de encarar a vida, influenciam, portanto, diretamente na qualidade de vida.

**Palavras-chaves:** Atividades Físicas; Academias, Esporte.

## Introdução

O homem é um ser delimitado por suas próprias dimensões e incapacidades físicas, por sua curva biológica, por sua capacidade psicológica e por suas limitações culturais e sociais (TUBINO, 1987, p.55). Dentre as limitações culturais e sociais pode-se destacar a falta de acesso à educação formal e o sedentarismo, sintomas da sociedade moderna, que hoje se apresenta em todas as faixas etárias e coloca em risco a qualidade futura do nível de saúde e leva a hipocinestesia de grande parte da população. Atualmente, as doenças hipocinéticas têm representado grande causa de óbito na população adulta, superando com longa vantagem as doenças infecciosas. Nesta direção, Marques e Gaya (1999, p.83) observaram que “as

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Aplicadas de Diamantino.

preocupações com a promoção da saúde cada vez mais se configuram em prioridades nos países desenvolvidos e em desenvolvimento”.

Em outro sentido, se observa que a expectativa e o tempo de vida e tem aumentado consideravelmente. O que se deseja ao ser humano é que ele seja independente em suas atividades diárias e em suas decisões, ou seja, que possa viver mais tempo e com mais qualidade.

## **Desenvolvimento**

Apontado por Tubino (1999) como o maior fenômeno sócio-cultural do final do século, o esporte e a atividade física podem preparar o indivíduo para uma ocupação sadia do tempo livre. O esporte segundo a Carta Européia do Esporte significa todas as formas de atividade física, que através da participação espontânea tenha o objetivo de expressar ou aprimorar a forma física e o bem estar mental.

Atualmente muito se ouve falar em hipertensão arterial, entre outras doenças, pois acomete grande parte da população do Brasil e do mundo. A hipertensão arterial é uma síndrome multifatorial de causa desconhecida caracterizada por níveis pressóricos iguais ou maiores que 140 PAS por 90 PAD mmHg. Esta doença por não ter causa conhecida e nem mesmo sintomas específicos acaba por ser uma doença silenciosa e pegar muitas pessoas de surpresa. Para você não ser mais uma vítima da hipertensão fique atento aos fatores de risco, ou seja, fatores que contribuem para o aparecimento da doença:

- ✓ Sedentarismo
- ✓ Tabagismo
- ✓ Obesidade
- ✓ Senilidade
- ✓ Genética
- ✓ Maus hábitos alimentares
- ✓ Estresse

A hipertensão é uma doença muito grave sendo um dos principais fatores de risco para outras doenças como, por exemplo, AVC e infarto do miocárdio e podendo causar até mesmo óbito em casos extremos. Os principais sintomas da pressão alta são: tontura, dores na cabeça e no peito, fraqueza entre outros, mas como já disse anteriormente estes sintomas não são

específicos podendo estar relacionados a outras doenças ou até mesmo a nenhuma doença (TUBINO, 1999).

A pessoa uma vez hipertensa não mais deixara de ser hipertensa, por isso deve-se aprender a lidar com a doença da melhor forma possível. A hipertensão quando diagnosticada pode ser facilmente tratada com farmacológicos, e o portador desta síndrome pode minimizar as conseqüências da mesma adotando hábitos de vida mais saudáveis. O tratamento não farmacológico tem um impacto muito grande no tratamento da hipertensão, pois pode diminuir a dependência de farmacológicos, e este tratamento é muito simples podendo ser controlado pelo próprio individuo começando pela alimentação, ingerindo menos sal e gordura, evitando a obesidade, tabagismo, situações de estresse e principalmente praticando mais atividade física, lembrando que, passear com o cachorro, lavar roupas e cozinhar são atividades físicas (TUBINO, 1999)..

Diversos estudos vêm comprovando os benefícios da atividade física para o tratamento da hipertensão, então já podemos concluir que o portador de hipertensão deve fazer exercícios físicos regularmente, monitorados por um profissional da área de educação física que conheça a doença. Qualquer tipo de exercício físico traz benefícios para o hipertenso, desde o treinamento resistido (musculação) ao treinamento aeróbio (caminhada, corrida, natação, etc), mas vale lembrar que a intensidade e o volume devem ser adequados, o que é fundamental para obtenção de bons resultados e conseqüentemente o controle da hipertensão. Outro tipo de exercício muito interessante para o tratamento da hipertensão é a hidroginástica, pois a água se favorece do empuxo que otimiza o retorno venoso fazendo com que a pressão durante o exercício se mantenha mais baixa além do efeito hipotensor após o termino do exercício (TUBINO, 1999)..

Para Tubino (1999), após varias sessões de exercícios físicos a pressão arterial de um hipertensos pode baixar até 3\3 mmHg, esta é a principal justificativa para pratica de exercícios regular.

Para Dreher & Godoy (2003, p. 01), a busca de uma boa qualidade de vida, passa por uma adequação do corpo às novas exigências do cotidiano moderno. Esta adequação se dá por meio de atividades físicas desenvolvidas em academias de ginástica e musculação. Há uma grande procura por este tipo de prática de atividades físicas, pois os meios de comunicação e os resultados positivos alcançados pelos que praticam, tem evidenciado os benefícios que as academias tem trazido para a saúde psicofísica das pessoas.

O avanço tecnológico mundial e a concentração da população nas grandes cidades são os princípios causadores do sedentarismo, devido à falta de tempo e pelo excesso de trabalho, há uma influência direta no cotidiano das pessoas, portanto, tem-se uma necessidade maior de serviços de academias que proporcionem soluções para esse problema do sedentarismo, ou que pelo menos o amenize.

Conforme Dreher & Godoy (2003), algumas empresas brasileiras começaram a realizar incentivos no campo das atividades físicas e esportivas para seus trabalhadores, com o intuito de melhorar o rendimento laboral e a qualidade de vida, conseqüentemente, a melhoria da competitividade e a qualidades nas empresas.

Fica claro que as atividades físicas podem ser analisadas como forma de auxiliar o processo produtivo das empresas, pois o hábito do exercício físico contribui para a diminuição do estresse, acidentes de trabalho e até mesmo o absenteísmo.

A revolução Industrial trouxe uma elevada tecnologia para os dias de hoje, a transformação de uma sociedade rural para uma sociedade urbana fez com que toda a atividade física antes primordial fosse substituída por comodidades, trazendo um relativo conforto, vivemos hoje em uma população de "ansiosos e aborrecidos", mas até que ponto essas facilidades podem ser compatíveis com uma vida melhor e mais produtiva, a inatividade física traz problemas de ordem funcional ao organismo, doenças associadas ao sedentarismo como: coronariopatias dores nas costas, ansiedade e depressão entre outros (DREHER & GODOY, 2003, p. 01).

As pessoas se exercitam, porque se provou cientificamente que a atividade física melhora a qualidade de vida, além de motivos estéticos, sociais e outros, em academias as atividades realizadas são oferecidas de forma segura e orientadas, sistematizadas e eficientes (DREHER & GODOY, 2003, p. 01)..

A inatividade física é causa importante de debilidade, por conseqüência de reduzida qualidade de vida. Há um risco de morte relacionado com o sedentarismo, pois se tem doenças associadas a este comportamento, estima-se que 60% da população adulta tenha níveis inferiores de atividade física do que o esperado, observando-se a necessidade de maior atenção para este tipo de modo de vida. Os benefícios da atividade física são inúmeros dentre os quais podemos destacar redução da gordura corporal, visto que a obesidade, atualmente, é um problema de ordem epidemiológica, redução nos níveis sanguíneos de colesterol, queda da pressão arterial (DREHER & GODOY, 2003, p. 01).

Para Dreher & Godoy (2003), há ainda os benefícios cardiorrespiratórios que são evidentemente perceptíveis com a atividade física regular e que, portanto, são imprescindíveis para a prevenção, manutenção ou recuperação do estado geral de saúde física e mental.

Diante desta informação acima, percebe-se que o ambiente dentro de academias é muito importante para a prevenção de doenças com a hipertensão.

Contudo, a história da academia Sandokan é muito sólida foi inaugurada no dia 09 de março de 1982 no bairro Novo Diamantino em um salão de 7 x 3, sendo esta medida igual a de um tatame onde o mesmo foi confeccionado em 3 x 6 com serragem e a lona leve, sendo a mais comum.

A academia começou ofertando a modalidade esportiva Judô, iniciando suas atividades com apenas com 03 alunos adultos bolsistas, e hoje a instituição conta com 160 alunos bolsistas, além de outros 60 alunos que freqüentam atualmente a matriz localizada no Centro de Diamantino, situado à Avenida Diamantino n.º 878.

Dentro as atividades que a academia propõe aos clientes que envolve mais intensidade ao corpo é a musculação, Jump e ginástica localizada.

Portanto, com a idéia de apurar as condições das alunas “Obesas” que procuravam alguma atividade física para o emagrecimento e, com a experiência de aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Ciências Sociais e Aplicadas de Diamantino – MT, pude perceber que as mulheres que freqüentavam as aulas tinham problemas de hipertensão arterial alteradas.

Mediante as informações levantadas é que pudemos propor séries de exercícios que beneficiaram as clientes num contexto de prepará-las para as aulas sem provocar uma alteração drástica para o organismo.

É interessante salientar, que à alguns anos atrás preocupávamos com a qualidade do atendimento mas não atentávamos as condições dos clientes que freqüentavam o academia, possibilitando assim clientes com problemas de hipertensão a estarem freqüentando as aulas de maneira normal e com um grande risco de problemas futuros.

A minha inserção ao Curso de Educação Física foi de grande valia, pois, ao me deparar com técnicas e metodologias novas, abriu-se um leque de novos conhecimentos.

Proporcionando-me a aplicação dentro do meu ambiente de trabalho uma otimização das metodologias e práticas realmente efetivas para a redução e acompanhamento dos clientes com hipertensão.

Assim percebo que, na empresa onde atuo como gerente proprietário a Academia Sandokan, uma empresa familiar, que de uma maneira modesta há 26 anos oferece a população do município atividades físicas visando o bem-estar mental e social dos clientes.

Assim, a academia tem como o objetivo maior é proporcionar aos clientes um ambiente que favoreça a atividade física seja ela de qual natureza for de forma adequada e prazerosa que venha proporcionar efeitos benéficos aos clientes.

A minha experiência como acadêmico me ajudou a visualizar propostas que sem uma percepção lógica das ações corretas, que devem ser utilizadas dentro do contexto das atividades físicas me proporcionaram.

Melhorando assim a estrutura da academia, as percepções dos colaboradores, dos clientes e aumentando a qualidade por excelência.

#### **4.0 Conclusão**

Conclui-se que a preferência dos clientes no ambiente da academia mostra-se não depender do valor atribuído ao serviço prestado, sendo que as atividades citadas como as de maior preferência são aquelas que devem ser priorizadas na alocação de recursos financeiros e de pessoal.

As necessidades apontadas como as essenciais para a prática de atividades físicas no ambiente da academia, demonstrou que esse serviço depende diretamente das pessoas, sendo que a prioridade selecionada pelos clientes foi justamente as que dependem diretamente dos professores e da gerência, demonstrando a necessidade do aperfeiçoamento contínuo e da necessidade de constituir uma equipe de trabalho que tenha os mesmos objetivos e características de trabalho para melhor atender as necessidades dos clientes.

#### **Referências**

ADES, L.; KERBAUY R. R. **Obesidade: realidades e indagações**. Psicol. USP vol.13 no.1 São Paulo 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/Acesso> em: agosto/2007.

DREHER, DANIELA ZENI; GODOY, LEONI PENTIADO. **A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do freqüentador de academias.** Disponível em: <http://www.abepro.org.br/biblioteca>. Acesso em Março 2008.

MARQUES, A. T. & GAYA, A. **Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil.** Revista Paulista de Educação Física. São Paulo: n° 13, p. 83-102. jan-jun 1999.

TUBINO, M. J. G. **Teoria geral do esporte.** São Paulo: Ibrasa, 1987

\_\_\_\_\_. **O que é esporte.** 1ª reimpressão. São Paulo: Brasiliense, 1999.