



**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

FELIPE JARDEL FARIAS ROCHA OLIVEIRA

**PERFIS MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
INICIANTE E INTERMEDIÁRIOS NA CIDADE DE MOSSORÓ-RN**

MOSSORÓ/RN
2021

FELIPE JARDEL FARIAS ROCHA OLIVEIRA

**PERFIS MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
INICIANTE E INTERMEDIÁRIOS NA CIDADE DE MOSSORÓ-RN**

Projeto de Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física na Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. André Gustavo de Medeiros Matos.

MOSSORÓ/RN
2021

FELIPE JARDEL FARIAS ROCHA OLIVEIRA

**PERFIS MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS
INICIANTE E INTERMEDIÁRIOS NA CIDADE DE MOSSORÓ-RN**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado pelo aluno Felipe Jardel Farias Rocha Oliveira, do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE/RN), tendo obtido conceito de _____, conforme apreciação da banca examinadora.

Aprovado em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof.º André Gustavo de Medeiros Matos

ORIENTADOR

Prof.ª Oziel Tardely Sousa Farias

EXAMINADOR

Profº Hykaro Vycttor Silva Mendonça

EXAMINADOR

RESUMO

A presente pesquisa traz uma abordagem atualizada sobre os perfis motivacionais de praticantes de exercício físico em fases iniciais e intermediárias na cidade de Mossoró-RN. Para isso, foi utilizado autores como Francisco José Gondim Pitanga, Joacy Oliveira Silva, Carla Maria Liz, dentre outros, a fim de dar base científica e metodológica no que diz respeito aos exercícios físicos numa dimensão ampla da vida humano. Sobre os aspectos metodológicos, o trabalho em questão compreende-se como interdisciplinar e apresenta um envolvimento das práticas além do corpo humano, sendo possível ampliar a visão e atitude dos usuários presentes nas academias de Mossoró-RN, cidade onde foi desenvolvida o estudo. Neste raciocínio, o método quantitativo sustentará a trajetória pesquisada através também da participação e de caráter participativo e exploratório. Nesta perspectiva, a finalidade desta pesquisa é apresentar e analisar quais foram os níveis físicos das pessoas estudadas com o propósito de perceber seus avanços, qualidade de vida, frequência, pontualidade e a valorização das academias da cidade. Diante disso, torna-se perceptível a importância da busca cada vez mais das modalidades esportivas. O resultado confirmará ou não a hipótese de que, os jovens buscam mais as academias por estética e os adultos e idosos pela saúde.

Palavras-chave: Estética; Exercício Físico; Perfil Motivacional; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This research brings an updated approach on the motivational profiles of practitioners of physical exercise in early and intermediate stages in the city of Mossoró-RN. For this, authors such as Francisco José Gondim Pitanga, Joacy Oliveira Silva, Carla Maria Liz, among others, were used in order to provide a scientific and methodological basis with regard to physical exercise in a broad dimension of human life. On the methodological aspects, the work in question is understood as interdisciplinary and presents an involvement of practices beyond the human body, making it possible to broaden the vision and attitude of users present in the gyms of Mossoró-RN, the city where the study was developed. In this reasoning, the quantitative method will support the researched trajectory through participation and of a participatory and exploratory character. In this perspective, the purpose of this research is to present and analyze the physical levels of the people studied in order to understand their progress, quality of life, attendance, punctuality and the appreciation of the gyms in the city studied. In view of this, the importance of seeking more and more sports becomes noticeable. The result will confirm or not the hypothesis that young people seek more gyms for aesthetics and adults and seniors for health.

Keywords: Aesthetics; Physical exercise; Motivational Profile; Quality of life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	8
2.1 FATORES MOTIVACIONAIS DOS ALUNOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA NA ACADEMIA	8
2.2 ACADEMIAS NA CIDADE DE MOSSORÓ/RN	10
2.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS: PROMOÇÃO À SAÚDE	12
3 METODOLOGIA	144
3.1 ABORDAGEM DE PESQUISA	14
3.2 MÉTODO	14
3.3 TÉCNICA DE COLETA	15
3.4 ANÁLISE DE CONTEÚDO	16
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	17
5 ORÇAMENTO	199
6 CRONOGRAMA	20
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
8 REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Conforme apontam Vales *et al.*, (2014) existem diversos tipos de motivações para os sujeitos que buscam a prática da educação física. Nesse sentido, discorrem os autores que esses fatores relacionam-se a boa estética corporal, o prazer da prática esportiva, a manutenção da sua saúde, a melhora na estética, e o gosto adquirido.

Dito isto, é importante ressaltar que existem dois tipos de praticantes dos exercícios físicos, sendo o primeiro conhecido por praticante iniciante e o segundo por intermediário. Pitanga (2019) compreende que para os iniciantes é importante que sejam direcionados “treinamentos com resistências leves, enfatizando sempre a técnica correta de execução dos movimentos”, ou seja, nesta primeira fase é necessário que haja uma maior paciência do instrutor com o seu cliente, a fim de que seja mostrado a maneira correta de desenvolver aquela atividade, sendo necessário um maior tempo de ensinamento, se compararmos com os outros níveis. Já com relação ao intermediário, sabe-se que já é possível direcionar atividades que compreendem resistências musculares, avaliação da força e avaliação de felicidade.

Para Balbinotti (2007) é importante salientar que existem dimensões motivacionais específicas que levam os sujeitos a buscarem o esporte em questão, que limita-se a um espaço físico definido, já que existem aqueles sujeitos que preferem praticar as atividades ao ar livre.

Levando em consideração essa busca constante e crescente pela atividade física, é importante ressaltar que nas academias não concentram-se atividades que podem-se praticar de qualquer maneira, sendo o acompanhamento profissional primordial para que os alunos não se lesionem. Dessa forma, as palavras de Almeida (2003) detalham os problemas que as pessoas podem desenvolver ao fazerem atividades físicas sem o acompanhamento de um profissional:

A musculação, por exemplo, pode causar lesões músculo-esqueléticas significativas, como fraturas, luxações, espondilólise, espondilolistese, hérnia de disco, além de lesões de menisco. Embora as lesões possam ocorrer durante a utilização de máquinas de pesos, aparentemente a maioria ocorre durante o uso inadequado de pesos avulsos. Também ocorrem problemas com atletas esqueleticamente imaturos, em acidentes durante a prática e com o abuso de esteróides anabolizantes (ALMEIDA, 2003, p. 56).

Como pudemos observar, Almeida (2003) apresenta a informação anteriormente retratada, de que é de extrema importância que esses sujeitos procurem academias sérias e com profissionais capazes de acompanhar o desenvolvimento de cada aluno em particular, levando em consideração suas necessidades e anseios ao buscar uma academia. Sabe-se que a busca pelos espaços está relacionada a saúde, entretanto, quais aspectos se conectam e que faixas etárias estão envolvidas?

A busca pelas academias esportivas tem sido cada dia mais frequente no dia a dia dos cidadãos, sendo que a necessidade de cuidado com o corpo e mente nunca ficaram tão evidentes quanto apresenta-se no século XXI. Compreendendo este aspecto, resta saber: quais são os atributos motivacionais que têm levado sujeitos, cada dia mais jovens, ao centro de atividade física? Além disso, ainda busca saber: quais são os perfis que levam os sujeitos a prática deste esporte? Levando em consideração as perguntas apresentadas, podemos chegar a três possibilidades de respostas.

Com relação às pessoas mais jovens, a busca pelas academias relaciona-se a perda de peso, já que a maioria das crianças e adolescentes encontram-se acima do peso. Com relação aos mais velhos, eles buscam as academias para se manterem ativos e minimizarem as problemáticas como doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes, dentre outras. O acompanhamento dos *Personais Trainers* que concentram-se nas academias apresenta uma maior segurança entre os alunos mais jovens, já que estes são conscientes que só conseguirão alcançar com mais rapidez os resultados que esperam com acompanhamento de profissionais da área.

Ao considerar as informações prestadas acima, o presente trabalho tem por objetivo apresentar os perfis motivacionais dos praticantes de exercícios físicos iniciantes e intermediários na cidade de Mossoró-RN, bem como articular os exercícios físicos dos usuários que procuram no ato da adesão a sua permanência nas academias, relataremos também a importância dos exercícios físicos nas academias para pessoas com faixa etária distintas e suas motivações.

Justifica-se a pesquisa porque sua temática se confunde com a história pessoal do autor e sua dedicação à academia, pois, desde a fase de adolescência até os dias de hoje continua fiel aos exercícios físicos orientados na academia da cidade de Mossoró, no Estado do Rio Grande do Norte.

Neste percurso da história de adesão e permanência na academia, encontram-se os mesmos perfis, que avançam no cuidado com o corpo, por vários motivos: saúde, socialização e vocação. Daí, pode-se perceber que a maioria dos iniciantes e intermediários que ainda prosperam nas academias da cidade de Mossoró-RN têm motivos variados, contudo, a maioria deles estão voltados para a estética física e utilizam de vitaminas, fazem exercícios de forma adequada e são orientados pelo instrutor.

Percebe-se que aqueles que começaram a frequentar as academias motivados pelos cuidados estéticos, atualmente mudaram sua visão acerca do assunto e, passaram a se motivar a continuar frequentando o local por outras razões, mesmo ainda de forma empírica.

2 REVISÃO DE LITERATURA

De acordo com Brizola e Fantin (2016) a seção denominada por revisão de literatura em um trabalho científico é responsável por levantar as principais ideias já mencionadas por autores que têm propriedade para falar a respeito de determinado tema. Tendo isso em vista, a partir desse momento retrataremos, através das vozes de outros autores, às motivações que levam os sujeitos a praticarem atividades físicas e por quais razões eles permanecem com esse hábito.

2.1 FATORES MOTIVACIONAIS DOS ALUNOS QUE PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA NA ACADEMIA

Nos dias atuais, houve uma grande mudança principalmente no estilo de vida, a sociedade foi atualizada e hoje é conhecida como uma sociedade moderna, dentro desse modernismo, os indivíduos se colocam em diversos tipos de espaços, os profissionais, sociais e familiares, e, isso, faz com que seus vínculos se estreitem, em contrapartida, passam a ter menos tempo para outras atividades, afirmam Liz e Andrade (2016)

Zamai (2016) diz que o conforto da vida moderna é notória, pois, a tecnologias surgiram como um item facilitador, além de trazer resultados benéficos, porém, esse conforto fornece ao sujeito uma zona frágil, a zona do sedentarismo associado ao estresse, e, com isso, as consequências atingem a saúde, pois compromete a qualidade de vida.

Santarem (*apud*. DUBRA, *et al.*, 2014, p. 1) explica: “boa qualidade de vida é a capacidade de conseguir realizar atividades desejadas, do ponto de vista qualidade homeostático e biomecânico, sem haver riscos para o perfeito funcionamento do organismo humano”.

Corroborando com a assertiva supracitada, Barbanti (1994, p. 33) afirma que a “de vida é o sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida”. Ou seja, a qualidade de vida dos sujeitos depende de como ele realiza seus hábitos diários.

De acordo com o autor citado anteriormente, mesmo que o padrão de vida seja um fator de influência nas opções de conseguir um acesso para as práticas de

atividades físicas, é importante ressaltar que este fator não determina se o sujeito irá ou não aderir às práticas de exercícios.

Mas, Vilarta e Gonçalves (2016) sugerem que as relações de maior envolvimento diz respeito ao fator socioeconômico e o estilo de vida em sua totalidade, que determina quais serão as condições de saúde daquele sujeito.

A atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Com melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento da expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros (FAIX; SILVEIRA, 2002, p. 02).

Mesmo com um surgimento gradual de academias espalhadas por todo o mundo, e, apesar da atenção a mídia ser voltada para o incentivo às atividades físicas e sobre a importância dela na vida dos indivíduos, grande parte destes ainda procuram os ambientes para realizar seus exercícios, porém, muitos não conseguem manter a assiduidade, o que resulta na desistência, mas, em relação a adesão vale salientar:

O processo de aderência ao exercício físico está relacionado à manutenção num programa ou prática de atividade física estruturada ou não, coletiva ou individualizada, além de ser dinâmico, complexo, sofrendo influências de diferentes dimensões e seus respectivos fatores (OLIVEIRA, 2011, p. 11).

Além disso, existem outros motivos que fazem com que os indivíduos procurem as academias, por exemplo, eles acreditam que praticar atividade física reduz os níveis de estresse, e, que, se essa atividade for realizada de modo regular, alivia o estresse da rotina, confirmam Costa e Manoel (2020).

Segundo Zamai (2016), outro fator que influencia de forma direta é a saúde propriamente dita, pois, muitos indivíduos associam a saúde à exercícios, sendo assim, para manter uma boa qualidade de vida, eles aderem essas práticas de modo regular, para fugir do sedentarismo.

Apesar da crescente procura pelas academias, é notável que o principal fator que influencia nessa busca é a estética, os sujeitos na incessante busca pelo resultado da redução de gordura corporal e definição de músculos, opta por praticar esses exercícios na academia a fim de obter resultados satisfatórios. (LIZ; ANDRADE, 2016).

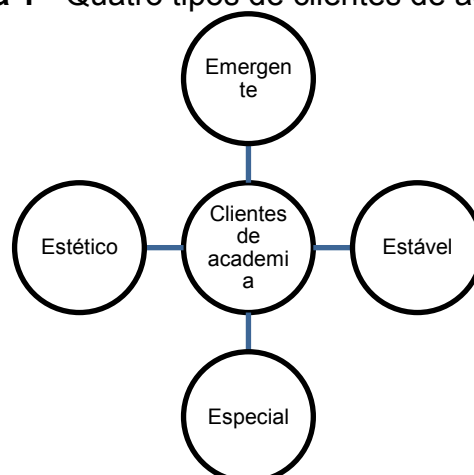
Sendo assim, torna-se evidente os diversos motivos que aumentam essa procura, sendo a estética e a saúde as principais motivações. Portanto, podemos afirmar que esses dois itens são os grandes responsáveis por fazer com que mais pessoas procurem esses ambientes a fim de ter o prazer de praticar exercícios e observar pouco a pouco seus resultados, de acordo com Costa e Manoel (2020).

2.2 ACADEMIAS NA CIDADE DE MOSSORÓ/RN

A cidade de Mossoró, localizada no Estado do Rio Grande do Norte contém uma área de aproximadamente 2.099 km². Com relação a sua população, ela compreende 303.792, segundo os dados do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Estatística (IBGE, 2021).

Silva (2019) aponta em seu estudo que a rotatividade nas academias mossoroenses é intensa, porém, conforme aponta o autor, isso ocorre porque as pessoas estão sempre em busca de melhor preço e qualidade para que continuem a praticar as atividades físicas com acompanhamento nas academias da cidade. O autor ainda discorre sobre o crescimento de empresas voltadas à saúde física dos sujeitos, o que acarreta a elevada mudança dos alunos de uma para outra, fator que ocorre devido a crise econômica vivida pela sociedade atual. Tendo isso em vista, Albuquerque e Alves (2007) apontam que existem quatro tipos de clientes que buscam as academias, conforme aponta a figura 1.

Figura 1 - Quatro tipos de clientes de academia



Fonte: Albuquerque e Alves (2007)

Com relação ao cliente emergente, são os adolescentes que buscam esculturar seus corpos, geralmente buscam as academias porque estão sofrendo problemas psicológicos, tais como *bullying*, sobretudo, na escola em que estudam. É possível observar também que as pessoas que buscam a academia por fatores meramente estético se enquadram, na maioria das vezes, na faixa etária adulta, e estão lá em busca de emagrecer e fortalecer o seu condicionamento físico. Já o cliente estável são as pessoas adultas que compreendem a importância de se cuidar da saúde e, para isso buscam a academia para sanar o seu desejo. Por fim, temos o cliente especial, sendo aquele que encontra-se com algum problema de saúde e precisa de auxílio profissional para reverter o seu quadro.

Nesse sentido, é relevante salientar que as pessoas que precisam cuidar do corpo como uma forma de ficar saudável são as que mais procuram as academias, pois é nesse espaço que encontram os equipamentos que precisam usar, assim como é no ambiente que torna-se possível encontrar profissionais que podem auxiliar.

Tendo isso em vista, através da Teoria de Maslowe será demonstrado que sua hierarquia de motivos suportará a base dessa pesquisa. Observando que a teoria da motivação, reúne cinco categorias de metas motivacionais que podem ser aplicadas à realidade do ser humano, que de acordo com a teoria de Maslow são as necessidades fisiológicas como a fome, sede, vestimenta e descanso, necessidades de segurança- relações afetuosas com os demais ou com o clima de trabalho equilibrado, necessidades de valorização, necessidades de autorrealização, que corresponde à meta final do projeto de vida e por fim, as necessidades de superação, que diz respeito a tudo que é previsto e prévio pode ser superado.

Considerando às questões mencionadas acima, pudemos observar três questões relacionadas aos exercícios físicos aplicados na academia pesquisada e a vivência pessoal, três hierarquias no poder motivacional da Teoria de Maslow, a primeira fisiológica, e o desejo de descanso do trabalho diário, e valorização pessoal.

2.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ACADEMIAS: PROMOÇÃO À SAÚDE

Como já citado, a educação física nas academias, nem sempre está relacionada a necessidade de esculpturar o corpo, pois, na verdade, a maioria das pessoas, principalmente os adultos, buscam as academias para se manterem saudáveis. Com relação a essa demanda, Silva (2019) discorre que os:

Registros da Associação Brasileira de Academias (ACAD Brasil), mostram que o Brasil é o segundo maior mercado de academias no mundo, com um número superior a 33.000 unidades registradas, ficando atrás somente dos Estados Unidos (SILVA, 2019, p. 22).

O autor supracitado aponta também que essa demanda está relacionada as necessidades que os sujeitos identificam em cuidar da saúde, sendo que nas academias encontram não apenas o apoio físico, mas também o psicológico que precisam.

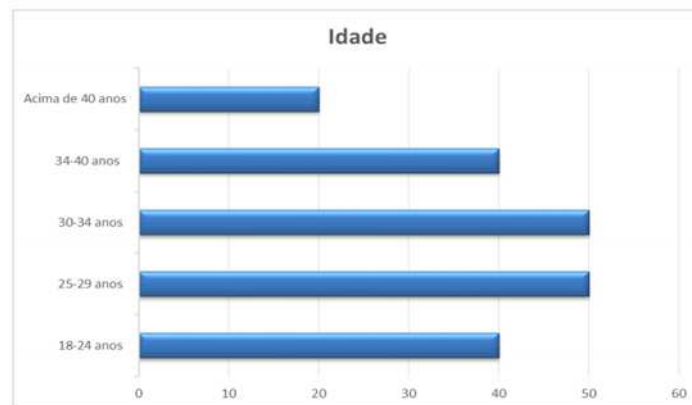
Neste sentido, percebe-se a importância das academias para a população como um todo, e, é por isso que atualmente existem programadas de academias em espaços públicos, que visam o desenvolvimento de atividades físicas. Frente as atividades, Ramalho *et al.*, (2018) apontam:

I -promoção de práticas corporais e atividades físicas (ginástica, lutas, capoeira, dança, jogos esportivos e populares, yoga, tai chi chuan, dentre outros); II -orientação para a prática de atividade física; III - promoção de atividades de segurança alimentar e nutricional e de educação alimentar; IV -práticas artísticas (teatro, música, pintura e artesanato); V -organização do planejamento das ações do Programa em conjunto com a equipe de APS e usuários; VI -identificação de oportunidades de prevenção de riscos, doenças e agravos a saúde, bem como a atenção das pessoas participantes do Programa; VII -mobilização da população adstrita ao polo do Programa; VIII -apoio às ações de promoção da saúde desenvolvidas na Atenção Primária em Saúde; IX - apoio às iniciativas da população relacionadas aos objetivos do Programa; X -realização de outras atividades de promoção da saúde a serem definidas pelo grupo de apoio à gestão do Programa em conjunto com a Secretaria Municipal e Distrital de Saúde; e XI -realização da gestão do polo do Programa Academia da Saúde (RAMALHO *et al.*, 2018, p. 03).

Os autores destacam que esse programa pensa, sobretudo, na população mais idosa, sendo que precisam criar o hábito de se exercitar e ainda socializar com sujeitos de sua faixa etária. De acordo com os autores, as academias de rua ajudam na saúde física e mental dos sujeitos. Conforme ainda discorrem Ramalho *et al.*, (2019), esse programa foi implantado desde o ano de 2011, pelo Ministério da Saúde, através da Portaria nº 719.

Sendo assim, pode-se inferir o motivo pelo quais as pessoas buscam cada dia mais as academias, ou seja, elas percebem a importância do autocuidado e, quando se tratam de pessoas da terceira idade, o mesmo espaço proporciona socialização. Silva (2019), inclusive, apresenta em seu estudo, qual a distribuição de faixa etária que frequentam as academias que se localizam na cidade de Mossoró/RN, conforme mostra a figura 2.

Figura 2 - Faixa etária que frequentam academias em Mossoró/RN



Fonte: Silva (2019, p. 32)

Como é possível perceber, prevalece a idade média dos sujeitos que buscam frequentar as academias, sendo estes responsáveis por colocar em evidência o perfil que gosta de se exercitar para manter a saúde em dia, mesmo que tenham começado a frequentar por algum outro motivo, tal como estética, entre outros.

3 METODOLOGIA

A apresentação da metodologia é importante porque enfatiza os passos que irão conduzir o sucesso da pesquisa. Diante disso, essa seção dará conta de apresentar quais abordagens foram selecionados para sustentar o presente estudo. Diante disso, demonstraremos quais métodos foram utilizados para designar a pesquisa. Nesse sentido, pode-se afirmar que o trabalho possui uma abordagem qualitativa, visto que foi utilizado temáticas já discutidas para dar embasamento aos argumentos apresentados. Ademais, o estudo também se classifica como bibliográfico, pois foi feita uma revisão das teorias existentes para sustentar as nossas ideias. A técnica de coleta, foi a documental e por fim, discorre-se sobre a análise de conteúdo.

I.1 ABORDAGEM DE PESQUISA

A pesquisa em questão é caracterizada por análises de cunho qualitativo, a priori, ela não utiliza um instrumento estatístico na análise dos dados. Sobre esse tipo de abordagem científica, Minayo (2012) afirma que se trata de um estudo histórico, no qual são apresentadas crenças, relações, percepções e ainda opiniões a respeito de uma situação.

Através deste método é possível compreender as dimensões das interpretações humanas sobre determinada situação, ajudando o pesquisador a melhor avaliar os discursos ou avaliação de documentos disponibilizados sobre o assunto. Richardson (1999) afirma que os estudos que utilizam a abordagem qualitativa, descrevem toda a complexidade de um problema específico, a fim de realizar análises de interações das variáveis, com isso, é possível também compreender e, determinar os processos que são vividos por cada grupo social.

Para os grandes teóricos Fernandes *at al.*, apud. Skinner 2018 afirmam que a técnica qualitativa enfoca especialmente nas experiências que os indivíduos passam e quais os significados de cada uma delas, caracterizando e analisando os eventos, e processos imersos nesses cenários da sociedade.

I.2 MÉTODO

O método utilizado para a realização de coleta de dados foi a revisão bibliográfica que, segundo Vosgerau (2014) consiste em organizar, esclarecer e resumir as principais obras existentes em uma área. Desse modo, as revisões de literatura podem apresentar uma revisão para fornecer um panorama histórico sobre um tema ou assunto considerando as publicações em um campo.

As revisões são imprescindíveis para pesquisadores iniciantes em um determinado campo de conhecimento. Estes estudos podem conter análises com o objetivo de comparar pesquisas sobre temas parecidos ou ligados; demonstrar evoluções de determinadas teorias, dos aportes teórico metodológicos e sua compreensão em diferentes contextos, indicar as tendências e procedimentos metodológicos utilizadas na área, apontar tendências das abordagens das práticas educativas, segundo Vosgerau (2014).

A revisão bibliográfica, para Munos (2002) pode ser subdividida em narrativa, sistemática e integrativa. Para tanto, o presente estudo fará uso da revisão de literatura narrativa ou tradicional que, para Cordeiro (2007), se difere das demais por apresentar uma temática mais ampla, não sendo necessário um protocolo rígido para sua elaboração; a busca das fontes não é pré-determinada e específica, sendo frequentemente menos abrangente. A seleção dos artigos é arbitrária, provendo o autor de informações sujeitas ao viés de seleção com grande interferência da percepção subjetiva.

I.3 TÉCNICA DE COLETA

Na ótica de Reis (2019) a técnica de coleta de dados, trata-se da análise documental, pois os documentos que serão utilizados são considerados de ordem primária, ou seja, que ainda não foram lapidados. Em específico, vale esclarecer que se trata de uma análise sintética, pois seleciona informações conceituais acerca do assunto tratado, assim como permite a redução do documento original, pois são feitos resumos do mesmo para sua apresentação.

Compreende-se que para pesquisa vigente, será importante o uso da análise porque um dos objetivos do estudo busca apresentar características dos sujeitos que frequentam as academias, sendo estas descritas em documentos como, por exemplo, as informações dos clientes das academias.

I.4 ANÁLISE DE CONTEÚDO

Com relação a análise de conteúdo, esta será realizada por categorias/tópicos, pois os documentos coletados passarão por uma condição de resumos e fichamentos acerca das informações responsáveis por responder aos questionamentos com narrativas oral, problemáticos assim como aos objetivos (geral e específicos) deste estudo.

Conforme apontam Silva e Fossá (2015, p. 02):

O caminho percorrido pela análise de conteúdo, ao longo dos anos, perpassa diversas fontes de dados, como: notícias de jornais, discursos políticos, cartas, anúncios publicitários, relatórios oficiais, entrevistas, vídeos, filmes, fotografias, revistas, relatos autobiográficos, entre outros.

Ou seja, tratam-se de arquivos já documentados, que algumas vezes já foram analisadas e outras não, sendo estas importantes para serem comparadas com informações que diversos autores apresentam sobre a temática discutida, e, que possibilita o alcance dos objetivos do estudo, que anteriormente foram traçados.

Essa análise compreende sua importância porque vai ajudar no objetivo que busca relatar a importância do exercício físico, nas academias, para pessoas com faixa etária distintas.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da trajetória acadêmica, bem como às teorias estudadas com o intuito de desenvolver a presente pesquisa, foi possível elaborar um questionário com sete questões que deram um norte sobre os perfis dos praticantes de exercício físico nas academias mossoroenses.

Após o desenvolvimento do questionário sobre saúde e estética, foi possível evidenciar por quais razões as pessoas estão buscando as academias atualmente. Por conseguinte, tornou-se evidente que as principais motivações são a busca por saúde e sobre questões relacionadas à estética, tendo em vista a grande preocupação que a humanidade têm em seguir um padrão de beleza. Neste caso, os Mossoroenses frequentadores de academias também visam se cuidarem mais através da prática de exercícios, independente da sua idade.

Na segunda pergunta do questionário foi possível observar se as pessoas que buscavam a academia a fim de se exercitarem gostavam ou não daquela modalidade. Nesse sentido, vimos que os exercícios variados na academia tiveram uma boa aceitação dos usuários, haja vista que as mudanças não tornam os exercícios monótonos.

Durante a coleta de dados da terceira questão, que diz respeito aos exercícios e convivência social no ambiente, foi possível observar que as respostas se voltaram para importância do convívio social proporcionando a integração entre pares ou diversidades humana.

A quarta questão busca saber quais são as principais motivações que faz com que as pessoas permaneçam ou saiam de determinada academia. Nesse sentido, através dessa pergunta foi possível perceber que os usuários que permanecem treinando por um longo período na mesma academia se dá por questões relacionadas à proximidade da academia com a sua casa, bem como o acolhimento que eles têm ao perceberem que aquele espaço dá total suporte para os clientes e também a modernização de equipamentos que a academia possui.

Na quinta questão foi perguntado as pessoas entrevistadas se elas possuíam tempo para desenvolver aquelas atividades, diante desse questionamento foi possível constatar que o tempo é muitas vezes inimigo do homem, que se ocupa com o trabalho para sobreviver e sustentar sua família devido aos fatores

econômicos, deixando muitas vezes de cuidar da sua saúde devido à fraqueza de tempo. Por outro lado, muitos desses indivíduos se organizam para frequentar diariamente as academias em busca de fazerem exercícios físicos, sejam eles iniciantes ou intermediários, há um esforço individual em se disciplinar e a motivação principal esta na decisão de cada um.

No que desrespeito ao afastamento dos exercícios físicos sem motivação da sexta questão a resposta mostra que 57% não se afastam sem motivo.

E por fim na sétima questão os usuários que estão presentes nas academias têm como motivação principal a saúde tanto os jovens, adultos como também os idosos atingindo 57% da pesquisas realizada.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar e pesquisar os perfis motivacionais dos usuários em níveis iniciantes e intermediários nas academias de Mossoró-RN, tornou-se possível conhecer a realidade das pessoas que buscam as academias da cidade analisada. Essa experiência proporcionou um aprofundamento dos conhecimentos adquiridos ao longo da trajetória acadêmica visto que, foi possível conhecer a realidade atual das academias mossoroenses, o contexto, nível, qualidade, desenvolvimento dos exercícios vividos para a qualidade de vida do ser humano.

Através dos estudos teóricos e exploratórios, foi possível perceber que no século passado os exercícios nas academias de Mossoró/RN se apresentavam numa dimensão ainda tímida para o trabalho do corpo, havendo a desinformação de como os anabolizantes eram prejudiciais a saúde, além das estruturas e infraestruturas de funcionamento incoerente em relação às condições de modelos de máquinas, que possuíam uma estrutura antiga, que poderia favorecer ou não, a permanência dos usuários para se exercitar por um longo tempo. Mediante o avanço da medicina, psicologia, tecnologia, informação e conhecimento, foi possível haver um favorecimento da Educação Física, abrindo suporte de qualidade para as academias, nas quais hoje se trabalha a saúde mental, emocional, afetiva, física e social.

Ademais, foi notado também que a procura as academias aumentaram nos anos de 2020/2021 devido à pandemia da Covid-19. O temor pelo vírus fez com que as pessoas buscassem condições de melhoras no condicionamento físico, a fim de diminuir o risco de doenças graves e aumentando a longevidade de suas vidas.

Dessa maneira, podemos afirmar que a pesquisa em questão proporcionou novos horizontes no que diz respeito ao amadurecimento profissional enquanto educador físico, através dela foi possível observar o porquê as pessoas buscavam se exercitar nos dias de hoje, além de perceber através da história o avanço que as academias desenvolveram na modernidade. Esperamos, portanto, que o presente trabalho consiga contribuir com a saúde e bem estar dos seres humanos que participaram das análises, bem como os do que farão a leitura da pesquisa.

8 REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, E. D. **Lesões desportivas na musculação**: principais agravos e tratamentos. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 16, n. 3, p. 55-62, jul./set. 2003. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=357816&indexSearch=ID>. Acesso em 10 mai. 2021.
- ALBUQUERQUE, Cristina Lúcia Fernandes A; ALVES, Ruziano Soares. **A evasão dos alunos das academias**: um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – cieaf, na cidade de Caicó - RN. Monografia de especialização em Gestão Estratégica de Negócios, Pela Universidade federal do Rio Grande do Norte, 2007.
- BARBANTI, Valdir. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide *et al.* **Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância**: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 6, n. 2, p. 73-80, 2007.
- BRIZOLA, JAIRO; FANTIN, Nádia. **Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura**. *Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA* 3 (2), 2016. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-PT&as_sdt=0%2C5&q=revis%C3%A3o+de+literatura+brizola+e+Fantin+&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DXR6U34Hnq6EJ Acesso em: 13/12/2021
- COSTA, Francine; MANOEL, Bruna. Influência de preditores motivacionais na adesão e aderência a prática de exercícios físicos. **CATAVENTOS-Revista de Extensão da Universidade de Cruz Alta**, v. 14, n. 4, p. 89-101, 2020.
- CORDEIRO, Alexander Magno *et al.* **Revisão sistemática**: uma revisão narrativa. *Rev. Col. Bras. Cir.*, Rio de Janeiro, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.
- DUBRA, Juan. Exercícios resistidos no processo de envelhecimento. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 18, n. 188, 2014.
- FAIX, M. R. N; SILVEIRA, J. W. P. **Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas**. *EF Deportes: revista digital*, Bueno Aires, v. 17, n. 171, 2012.
- LIZ, Carla Maria; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.
- FERNANDES, Alice Munzet *et al.* **Metodologia de pesquisa de dissertações sobre inovação**: Análise bibliométrica. *Desafio Online*, v. 6, n. 1, 2018.

MASLOW, Abraham H. *Motivation and personality*. 2. ed. New York, Harper & Row, 1970.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Análise qualitativa**: teoria, passos e fidedignidade. *Ciência & saúde coletiva*, v. 17, p. 621-626, 2012.

MUNOZ, Susana Inés, TAKAYANAGUI, Angela Maria Magosso, SANTOS, Cláudia Benedita dos *et al.* **Systematic literature review and meta-analysis**: basic notions about its design, interpretation and application in health research. In: BRAZILIAN NURSING COMMUNICATION SYMPOSIUM, 8. 2002, São Paulo.

OLIVEIRA, Éder. **Aderência de praticantes de atividades físicas**: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia. 2011. 33p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação), Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2011.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde**. Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região – CREF4/SP, 2019. Disponível em: <https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/7e02a5c44298e22ad31dce23f52948b9.pdf>. Acesso em 25 mai. 2021

RAMALHO, Ricardo Cezar *et al.* Academia ao ar livre como estratégia para a promoção de saúde da população da terceira idade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v. 1, n. Esp, p. 183-192, 2018.

REIS, Mateus da Silva *et al.* **Análise documental na Museologia**: um breve exercício de identificação de conceitos. *Ciência da Informação em Revista*, v. 6, n. 2, p. 90-102, 2019. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/cir/article/view/7287>. Acesso em 22 mai. 2021.

RICHARDSON, Roberto. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

SILVA, Joacy Oliveira da *et al.* **Evasão de alunos em academias de ginástica**: um estudo de caso em uma academia de ginástica de Mossoró-RN. 2019. Disponível em: https://repositorio.ufersa.edu.br/bitstream/prefix/3360/2/JoacyOS_MONO.pdf. Acesso em 17 mai. 2021.

SILVA, Andressa Hennig; FOSSÁ, Maria Ivete Trevisan. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas Revista Eletrônica**, v. 16, n. 1, 2015.

VALES, Edson da Silva *et al.* **Adesão a prática de exercícios físicos em academias da região central de Várzea Grande, MT**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 188, Enero de 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd188/adesao-a-exercicios-fisicos-em-academias.htm>. Acesso em 10 mai. 2021.

VILARTA, Roberto; GONÇALVES, Aguinaldo. Qualidade de vida: concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (orgs.). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. São Paulo: Manole, 2004.

VOSGERAU, Dilmeire Sant'Anna Ramos; ROMANOWSKI, Joana Paulin. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista diálogo educacional**, v. 14, n. 41, p. 165-189, 2014.

ZAMAI, Carlos Aparecido *et al.* Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 3, n. 2, p. 13-22, 2016.

APÊNDICE

QUESTIONÁRIO

NÍVEL:

() Adolescente

() Adulto

1- O que leva você a querer fazer exercícios na academia?

() Saúde

() Estética

2- Você gosta de praticar exercícios variados na academia?

() Sim

() Não

3- Tem preferência entre os exercícios e a convivência social no ambiente?

() Sim

() Não

4- Muda constantemente de academia?

() Sim

() Não

5- Tem tempo diário de frequentar academia?

() Sim

() Não

6- Se afasta dos exercícios acadêmicos sem motivos?

() Sim

() Não

7- Motivos principais de estar presente na academia?

() Saúde

() Desejo e vontade.

Baseado na pesquisa quantitativa, o questionário aplicado na academia Onefit retratou que 63% dos usuários jovens tem preferência por exercício, por melhorar a estética e os 37% pelos conceitos atuais.

Obs: As narrativas informais foram observadas mais não registradas.