



CENTRO DE ESTUDOS SUPERIORES DE ITAITUBA – LTDA
FACULDADE DE ITAITUBA – FAI
CURSO DE BACHARELADO EM ENFERMAGEM

GETULIANA SOUSA DE MELO

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA SAÚDE DOS
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE
ITAITUBA, ESTADO DO PARÁ, BRASIL**

Itaituba - PA

2021

GETULIANA SOUSA DE MELO

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA SAÚDE DOS
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE
ITAITUBA, ESTADO DO PARÁ, BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de
Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Dr. Jossehan Galúcio da Frota

Itaituba - PA

2021

GETULIANA SOUSA DE MELO

**FATORES MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NA SAÚDE DOS
PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE
ITAITUBA, ESTADO DO PARÁ, BRASIL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Itaituba para obtenção do título de
Bacharel em Enfermagem.

Orientador: Dr. Jossehan Galúcio da Frota

BANCA EXAMINADORA

Presidente: _____ Nota: _____

Prof. Dr. Jossehan Galúcio da Frota

Avaliador: _____ Nota: _____

Avaliador: _____ Nota: _____

Resultado: _____ Média: _____

Itaituba, PA: 28 de abril de 2021.

A minha família, em especial minha mãe e pai, pelo amor e apoio que me ofereceram. Dedico-lhes essa conquista como gratidão.

AGRADECIMENTOS

A **Jesus** que olhou para mim, na verdade nunca deixou de olhar, só agora que eu pude perceber, a história linda que ele fez para mim testemunhar.

A minha família, **Getulio** (pai), por sempre me levar a escola e faculdade como estímulo ao estudo e preocupação, por me apresentar pagando meu orientador e os anos de faculdade. **Ironeide** (mãe), por sempre demonstrar a importância de uma mulher independente e por sempre batalhar pelo meu sucesso e por me presentear com meu anel de formatura e a **Gizeliane** (irmã), **José** (irmão), pelo amor, carinho e companheirismo.

Ao meu orientador **Dr. Jossehan Galúcio da Frota**, pela paciência, apoio, motivação, amizade e pelo dinheiro da gasolina quando quase fiquei no prego.

Ao **Cássio Moura** que esteve comigo durante quase toda a minha graduação, pelo apoio, ajuda em trabalhos, compartilhar momentos e estudos, obrigada pelas caronas, por me presentear com notebook o qual realizei meu TCC, e pelos 4 anos e meio juntos.

A minha amiga **Rafaela Lobato** que esteve comigo durante toda a graduação e que se tornou uma grande amiga, e não menos importante obrigada por me ajudar coletando dados do questionário, durante horrores de horas e por me aquecer.

As minhas amigas **Evelin Mendes, Juliana Brandão, Pâmela Maria e Karina Damasceno** e todos os acadêmicos do I período do ano de 2016, que estiveram comigo nesta jornada, tenho muito carinhos por todos e ganhei grandes amigos durante esses anos juntos.

A minha amiga **Kelly Marinho** que me ajudou a realizar minha pesquisa de campos, conversando com o proprietário do local da pesquisa e pela grande amizade e carinho.

Ao meu amigo **Thiago Aguiar**, que me auxiliou na construção do meu TCC e a minha amiga **Amanda Carolina** pelos apoios e amizade de anos.

Aos Professores que fizeram presentes durante minha graduação que contribuíram para o meu aprendizado: **Adriano Coutinho, Cleidson Colares, José Filho, Rosangela Aguiar, Maria Bernadete e Bruna Santos.**

A instituição de ensino, **Faculdade de Itaituba** que contribuiu para minha formação profissional.

*Aquele que não tem tempo para cuidar da
saúde vai ter que arrumar tempo para cuidar da
doença.*

“Lair Ribeiro”

RESUMO

A palavra motivação possui um grande valor para as pessoas quando se fala em praticar exercícios físicos. O principal fator motivacional para os praticantes de atividades físicas com profissionais é a melhoria da qualidade de vida e a saúde. Assim, motivando os praticantes pode-se evitar o abandono da prática dos exercícios. O objetivo do estudo foi descrever as principais motivações e fatores que interferem na prática do exercício físico entre os gêneros e conhecer o perfil social desses praticantes no Município de Itaituba, Estado do Pará. Foi composta por 280 praticantes (140 homens e 140 mulheres) que responderam a um questionário estruturado com questões objetivas a respeito dos fatores motivacionais que influenciam na saúde dos praticantes de exercícios físicos. Foi observado que a faixa etária predominante foi de 20 a 25 anos, o estado civil solteiro, renda familiar com dois salários mínimos e com ensino médio completo. Os fatores motivacionais mais relevantes para a procura das pessoas por academias são: melhorar a saúde e estética e o que mais interfere nos exercícios é a falta de tempo e falta de motivação. Contudo, percebe-se que a prática de exercícios físicos é fundamental para a saúde e qualidade de vida. Neste sentido, se evidencia a importância do envolvimento de profissionais da saúde, como o enfermeiro, o educador físico e até o fisioterapeuta, quanto aos fatores motivacionais que podem induzir o participante a se exercitarem para melhorar a sua qualidade de vida. A enfermagem na atividade física pode ser vista através do autocuidado, na prevenção e recuperação da saúde dos praticantes de exercícios esportivo.

Palavras-chaves: Saúde. Exercício Físico. Enfermagem.

ABSTRACT

The word motivation has great value for people when it comes to practicing physical exercises. The main motivational factor for practitioners of physical activities with professionals is the improvement of quality of life and health. Thus, by motivating practitioners, it is possible to avoid abandoning the practice of exercises. The objective of the study was to describe the main motivations and factors that interfere in the practice of physical exercise between genders and to know the profile (age, marital status, education and income) of these practitioners in the Municipality of Itaituba, State of Pará. It was composed of 280 practitioners (140 men and 140 women) who answered a structured questionnaire with objective questions about the motivational factors that influence the health of physical exercise practitioners. It was observed that the predominant age group was 20 to 25 years old, single marital status, family income with two minimum wages and complete high school. The most relevant motivational factors for people looking for gyms are: improving health and aesthetics and what they infer most from exercising is lack of time and lack of motivation. However, it is clear that the practice of physical exercises is fundamental for health and quality of life. In this sense, it is evident the importance of the involvement of health professionals, such as nurses, physical educators and even physiotherapists, regarding the motivational factors that can induce the practitioner to exercise to improve their quality of life. Nursing in physical activity can be seen through self-care, in the prevention and recovery of the health of practitioners of sports exercises.

Keywords: Health. Physical activity. Nursing.

LISTA GRÁFICOS

Gráfico 01 -	Número de participantes pela faixa etária dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna azul: masculino. Coluna laranja: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.....	32
Gráfico 02 -	Número de participantes pelo estado civil dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna azul escuro: masculino. Coluna amarelo claro: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.....	34
Gráfico 03 -	Número de participantes pela renda familiar mensal dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna verde: masculino. Coluna roxo: feminino. Porcentagens de ambos os sexos em vermelho.....	35
Gráfico 04 -	Número de participantes e suas escolaridades dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna cinza masculina. Coluna amarelo claro: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.....	36
Gráfico 05 -	Número de participantes e suas motivações para praticarem exercícios físicos dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna cinza claro: masculino. Coluna rosa claro: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.....	38
Gráfico 06 -	Número de participantes e os fatores que interferem a praticarem exercícios físicos dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna verde: masculino. Coluna amarela: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.....	39

LISTA DE ABREVIACÕES

OMS	Organização Mundial de Saúde
PA	Pará
QV	Qualidade de Vida
AF	Atividade Física

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
2.1	Saúde e bem-estar	14
2.2	Saúde e exercício físico	15
2.3	Motivação para o exercício físico	16
2.4	Motivos de se exercitar em academia	18
2.5	Benefícios da prática dos exercícios físicos	19
2.6	Malefícios de se não praticar exercícios físicos.....	20
2.7	Hormônios que auxiliam na prática do exercício físico.....	21
2.8	Aspectos socioepidemiológicos relacionados ao exercício físico..	22
2.9	Políticas públicas voltadas para o exercício físico	24
2.10	Exercícios ao ar livre	25
2.11	Enfermagem e o exercício físico	27
3	METODOLOGIA	29
3.1	Tipo de estudo	29
3.2	Local de estudo e coleta dos dados	30
3.3	Critérios de inclusão e exclusão	30
3.4	Aspectos éticos e análise dos dados	30
3.5	Análise dos riscos e benefícios	31
4	RESULTADO E DISCUSSÃO	32
5	CONCLUSÃO.....	41
	REFERÊNCIAS	42
	APÊNDICE.....	51

1 INTRODUÇÃO

A expressão motivação possui um grande poder nas pessoas, ao se referir na prática de exercícios físicos. Na maioria das vezes ela é responsável por induzir a decisão de uma mudança nos hábitos sedentários, levando a realização de prática de exercícios (MALAVASI; BOTH, 2005). O principal fator motivacional das pessoas que buscam profissionais esportivos é a melhoria na QV (qualidade de vida) e na saúde (JARDIM; FUNDÃO, 2014).

Com base nisso é capaz de traçar meios para um melhor atendimento ao público, para motivar os praticantes e atender seus desejos e suas perspectivas, assim evitando o abandono da prática dos exercícios (RODRIGUES; SANTOS, 2016).

As academias se tornaram populares na sociedade e é nelas que as pessoas buscam um meio para controlar o estresse, a preocupação e a agitação do dia-a-dia, sendo que a mesma representa uma área prazerosa e com poder de satisfação comprovada (ALLENDORF; VOSER, 2012).

As pessoas buscam por locais propícios ao exercício físico, motivadas por diversos fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros (MALINSK; VOSER, 2012). O enfermeiro dispõe de um grande papel ao contribuir em ações para prevenção de doenças por conta do sedentarismo, promovendo fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem exercícios (AMORIM, 2010).

Quando uma pessoa busca iniciar um cronograma para a prática de exercícios ou algum esporte, seja por necessidade ou convicção, um dos grandes problemas é realizar as atividades em longo prazo (MALAVASI; BOTH, 2005). É preciso entender sobre os fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem as academias, para assim traçar estratégias que façam do treino um hábito (AMORIM, 2010).

Baseada nessas informações, o presente estudo apresenta as seguintes problemáticas: Qual o gênero, faixa etária, escolaridade e renda desses praticantes? Quais os fatores que levam a praticar exercícios físicos no Município de Itaituba, Estado do Pará? Quais os fatores que interferem na prática do exercício físico?

Esse estudo tem por objetivo descrever as principais motivações e fatores que interferem na prática do exercício físico entre os gêneros no Município de Itaituba, Estado do Pará. Além de conhecer o perfil (idade, estado civil, escolaridade e renda) desses praticantes.

O enfermeiro tem muito a contribuir propondo estratégias de ação para prevenção de acidentes musculares. Além disso, é necessário entender os fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem as academias, segundo Amorim (2010).

Pesquisas como a de Jardim e Fundão (2014) afirmam a necessidade de mais estudos para o entendimento dos fatores motivacionais que levam as pessoas a praticarem os exercícios físicos. Contudo, a escolha do tema, também se deve a escassez de estudos na região. Acredita-se ainda, que esse estudo poderá fornecer dados importantes para os profissionais da saúde, como a enfermagem, a educação física, entre outras.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 SAÚDE E BEM-ESTAR

Segundo Brasil (1947), a saúde é definida não somente com a ausência de doença ou enfermidade, mais sim o perfeito bem-estar físico, social e mental. No setor da saúde, há várias divergências quanto a definição de saúde. Logo, saúde é Qualidade de Vida (QV) e não somente não está com alguma doença (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000).

O conceito de saúde reflete a conjuntura social, econômica, política e cultural. Saúde não representa a mesma coisa para todas as pessoas. Dependerá da época, do lugar, da classe social. Dependerá de valores individuais, dependerá de concepções científicas, religiosas, filosóficas. O mesmo, aliás, pode ser dito das doenças. Aquilo que é considerado doença varia muito (SCLAR, 2007).

Yugel (2017) para a sociedade atual, saúde é ter um corpo magro, atlético, isto se deve por meio de um padrão difundido na mídia de que está é uma bela aparência e ter este padrão corporal é sinônimo de sucesso, felicidade e bem-estar, esta valorização do corpo é bastante comum em nossa cultura.

Lebrão e Laurenti (2005) afirmam que avaliação do estado da saúde para os idosos variam de acordo com o sexo, idade e escolaridade, condição econômica e presença de incapacidade, conforme o avanço da idade, mais a saúde se torna pior, e isto está diretamente relacionado a uma baixa QV.

Bem-estar, é uma palavra polissêmica usada há tempos, tanto no teórico quanto no cotidiano, assim ganhando significados variados que ofuscam seu sentido. O sinônimo inicial de bem-estar são a saúde física, felicidade e prazer. O estado de bem-estar é respectivo as necessidades das pessoas de satisfazer seus anseios materiais e suas vontades espirituais (NOGUEIRA, 2002).

Bem-estar está ligado diretamente aos conceitos de felicidade e alegria, quando optamos por seguir um determinado estilo de vida. O bem-estar também é formado por um conjunto de necessidades, físicas e mentais do nosso corpo (YUGEL, 2017).

Janini; Costa e Freitas (2019) o conceito de saúde e bem-estar são distintos, mas os fatores de relação entre elas são a ausência de doença e a satisfação com a vida. Assim saúde tem interferências internas e externa, podendo ser definida pela biologia humana, ambiente físico, estilo de vida, alimentação e bem-estar emocional. Já o bem-estar se relaciona com o objetivo que está ligado com fatores sociais e

econômicos enquanto o bem-estar subjetivo está ligada com os conhecimentos de vida de uma pessoa.

Sonati e Vilarta (2012) definem a qualidade de vida como um estado de vida que pode ser modificado continuamente, que evolui. Há anos no Brasil, ela vem sendo determinada pela situação financeira, saneamento básico, acesso à saúde e educação. Esses quesitos são utilizados para avaliar a qualidade de vida de uma determinada população. Uma população que tem melhorias nas condições de vida, acabam adotando um estilo de vida mais saudável e isto também se torna um fator determinante na qualidade de vida.

A prática de exercícios físicos é de fundamental importância para a QV da população, pois são inúmeros os benefícios que os exercícios físicos proporcionam, principalmente no controle de doenças. Uma vida saudável necessita de hábitos saudáveis, principalmente atividade física (AF) diárias, que sem dúvida proporcionará melhor QV e longevidade (BATISTA-FILHO; JESUS; ARAUJO, 2014).

2.2 SAÚDE E EXERCÍCIO FÍSICO

A AF é reconhecida como fator de proteção para a saúde, sendo seus benefícios associados à redução de doenças, e à diminuição do risco de morte prematura, uma grande parte dos praticantes de exercícios físicos declaram fazer exercício para a saúde, mas a maioria não realiza com frequência adequada de forma diária, para adquirirem os reais benefícios da prática, promovendo a saúde do corpo, resistência muscular e outros benefícios desejados (POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

A AF é uma atitude natural do ser humano. As atividades físicas mais comuns exibem-se a dança, esportes e a caminhada. Essa prática de atividades físicas, proporciona melhorar o bem-estar e a QV, prevenindo doenças crônicas e diminui os fatores de riscos do indivíduo (ZAMAI; BANROFF, 2016).

Segundo Saba (2001), um conjunto de fatores levam os praticantes de exercícios a se manterem em constante práticas, bem como pessoas, ambiente e os exercícios executados, que proporcionam QV, prevenção de doenças e promovendo satisfação ao praticante.

Brasil (2002) a população é levada a acreditar nas crenças errôneas de que doentes diabéticos, hipertensos, cardíacos ou mesmo deficientes físicos não devem se exercitar. O exercício físico pode ser usado como tratamento da depressão, em idosos possui uma grande eficácia em diferentes níveis da depressão, e quanto maior

o tempo de prática de exercício menor será o nível de depressão (MORAES *et al.*, 2007).

As mudanças nos hábitos de vida saindo do sedentarismo, com a prática de exercício físico, são fatores de valor para a prevenção e o controle de doenças cardiovasculares, relacionando ao crescente aumento do sobrepeso e obesidade em nossa sociedade (CARLUCCI *et al.*, 2013).

Os exercícios físicos diários e de forma adequada são importantes no processo de promoção e prevenção da saúde da mulher, sem delimitar idade ou situação, até mesmo no período gestacional e na fase pós-parto, o exercício se torna de extrema importância. Quanto aos estímulos da prática do exercício no ambiente das academias as mulheres respondem igualmente aos homens, mostrando assim que são capazes de praticarem exercícios de forma competitivas ou não, e se tornam bastantes competitivas (LEITÃO *et al.*, 2000).

Balbinotti e Capozzoli (2008) descrevem que para os entrevistados de mais velhos, tem como a saúde como a grande motivação para a prática de AF, enquanto a competitividade diminuiu perante a idade, já o grupo os jovens demostram, maiores motivações para a praticarem diariamente AF.

Com o avanço da tecnologia, faz com que as pessoas sejam sedentárias, por conta da grande quantidade de estresse, dias agitados, rotina longa, alimentação não saudável, logo não realizam exercícios e aos que praticam exercícios não conseguem ter o controle da prática dos exercícios de forma eficaz e diária (CONTE; QUEIROZ; FORTIN, 2007).

2.3 MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO

Em quaisquer sociedades, existe diferenciações entre os sujeitos, é de valor inevitável ser reconhecidos essas diferenças, seja biológicas pessoais, ambiências, comportamentos e modo de construção de cada uma. A desigualdade social situa-se na matriz, criadora da vida e das distintas sociedades (BAGRICHEVSKY; PALMA; ESTEVÃO, 2003).

Apesar da prática de exercício ser mediada pelos fatores ambientais, psicológicos e sociais, pressupõe que os fatores psicológicos seja um grande influenciador para a manutenção da busca pelo estilo de vida saudáveis. A motivação acaba exercendo um dos principais papéis para as pessoas se exercitarem frequentemente (LEGNANI *et al.*, 2011).

A motivação das pessoas ao se exercitarem manifestam-se da união de vários motivos e não apenas de um único motivo, as motivações mais importantes para a população é a saúde, revitalização e agilidade, sempre haverá mais de uma motivação (ROCHA, 2003). A motivação é uma variável essencial para ser discutida no processo de seleção e aderência a práticas esportivas (RODRIGUES; SANTOS, 2016).

Segundo Roberti (2014), as pessoas que treinam com Treinadores Pessoais não estão mais motivadas, nem aderem ao exercício físico, ou possuem uma maior frequência do que as que não treinam com treinador pessoal. As pessoas que treinam com treinador elas possuem um sentimento de competência, já as que não treinam com acompanhante Pessoal possuem sentimento de autonomia.

As pessoas que se exercitam em ambiente com natureza possuem motivações possui objetivos diferente, pois buscam melhorar a qualidade de vida e utilizam isso como meio de fugir da rotina e obtendo do meio natural um bem-estar emocional mais do que a probabilidade de adquirir um corpo mais bonito. Já para o praticante de exercícios em academias a motivação é em relação a estética pois foi muito valorizada, os quais veem a probabilidade de conquistar um corpo magro e bonito como objetivo máximo ao frequentar estes recintos em seus momentos de lazer (JARDIM; FUNDÃO, 2014).

Os aspectos que mais motivam os adultos e jovens do sexo masculino se exercitarem nas academias são; estética, prazer e a saúde, em seguida pela socialização, controle do estresse e competitividade que são encontrados no ambiente da academia (AMORIM, 2010).

A competitividade contribui para a evolução dos atletas, podemos caracteriza-la como um fator motivacional na prática do exercício, entretanto é um fator não muito escolhido entre os praticantes de exercícios, os fatores controle de estresse, saúde, sociabilidade se tornam mais cruciais para resultados dos diversos objetivos desejados (ANDRADE, 2012).

Interdonato *et al.* (2008) afirma que os atletas veem os fatores motivacionais com um grande sujeito para ajudar nas ações e resultados esportivos. Em sua análise o fator saúde se torna um dos motivos mais significativos, seguidos dos que ligam a competência desportivas. Essa preferência pela saúde deve-se pelo conhecimento dos atletas sobre a melhora na qualidade de vida. Já a amizade e o lazer vindo do esporte são menos vistos como motivação, isso é possivelmente por se tratarem de

jovens atletas que disputam campeonatos profissionais, de acordo com suas faixas etárias.

A motivação dos sujeitos a se exercitarem se tem principalmente pela saúde, prazer e estética, de todas as faixas etárias e de ambos os sexos a prática de exercícios físicos em academias de ginástica e musculação. Estatisticamente as mulheres são mais motivadas que os homens para as práticas de exercícios com o objetivo de controlar o estresse (LEME, 2013).

2.4 MOTIVOS DE SE EXERCITAR EM ACADEMIA

Nos dias atuais, a vida tende a ser pouco saudável devido à rotina diária movimentada das pessoas, provocando estresse e outras coisas. Tal situação se torna ainda mais grave porque as pessoas se alimentam inadequadamente e não praticam exercícios físicos com regularidade, comprometendo com isso, a QV. Dentro desse contexto verificamos que, cada vez mais as pessoas de diversas idades e ambos os sexos procuram por espaços destinados à prática de exercícios físicos e nesse ínterim, as academias têm ganhado lugar de destaque no que diz respeito à necessidade da prática de exercícios físicos para manutenção de uma boa QV (MENEGUZZI; VOSER, 2011).

As academias estão ganhando cada vez mais espaço na sociedade, como um grupo específico, que exercem a função de prestar atendimento com relação as atividades físicas. Elas também são vistas e se tornam um espaço de lazer, convivência social que vão além do ambiente de musculação e treinos (MARCELLINO, 2003).

A visão estrutural do ambiente torna-se algo positivo entre os alunos, bem como os equipamentos e um atendimento adequado do profissional de educação física, lhe proporciona alcançar os objetivos desejados (JARDIM; FUNDÃO, 2014). Atualmente, devido à variedade de exercícios físicos acaba atraindo e aumentando o fluxo de pessoas nas academias de musculação e outras singularidades, assim sendo necessário a especialização e uma boa graduação dos profissionais da área (BARDINI, 2018).

Pessoas que treinam com personal particular sentem mais confiança e satisfeitos na tarefa, pois tem uma excelente orientação nos aspectos biológicos, social e psicológico, que garante a correta aplicação dos exercícios e a aderência ao programa de treino (ROBERTI, 2014).

Os aspectos que mais motivam os adultos e jovens do sexo masculino se exercitarem nas academias são; estética, prazer e a saúde, em seguida pela socialização, controle do estresse e competitividade que são encontrados no ambiente da academia (AMORIM, 2010). Com base nisso é capaz de traçar meios para um melhor atendimento ao público, para motivar os praticantes e atender seus desejos e suas perspectivas, assim evitando o abandono da prática dos exercícios (RODRIGUES; SANTOS, 2016).

As grandes maiorias aderem e permanecem nas academias, pelo motivo de aumento de hipertrofia muscular. As pessoas que aderem a academia exibem um gosto de estar em busca de hipertrofia muscular e bem-estar, compreendendo a prática do exercício físico, como uma possibilidade de conquistar e tornar duradoura, uma boa saúde, em todos os sentidos, seja este corporal, cognitiva, social e espiritual (BEPPU; BARROS; MARTINS, 2011).

Segundo Santos *et al.* (2013), apesar de todos esses fatores desfavoráveis, nota-se hoje que os indivíduos têm procurado cada vez mais as academias para a prática de AF, sendo que uma grande maioria procura devido à orientação médica, bem-estar, melhoria na QV, entre outros fatores.

Segundo Hirschbruch; Fisberg e Mochizuki (2008), a maioria dos frequentadores das academias se exercitam pela saúde e estética. As moças se exercitam para ganho de controle e perda de peso, com objetivo de se igualarem aos padrões impostos pela sociedade. Já os homens buscam o ganho de massa muscular e perda de gordura, associando o uso de suplementos.

Segundo Penteado e Hatje (2010), a mídia e as academias possuem um papel importante na vida das pessoas quanto ao corpo perfeito, a academia por si oferece formulas para o alcance do corpo desejado e almejado, entre eles os tipos de exercícios e suas variantes intensidades.

2.5 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática da musculação promove um bem-estar, diminui o estresse e aumenta a disposição para a realização de atividades diárias (LIZ; ANDRADE, 2016). As mulheres demonstram uma maior motivação a praticar atividades físicas devido aos aspectos como saúde, alívio de tensão e por estética (CECATO; LUZ, 2010).

A afinidade entre AF durante o envelhecimento vem sendo cada vez mais estudada e analisada cientificamente. Atualmente é um ideal entre os profissionais da

área da saúde que a exercício físico é um determinante no do processo do envelhecimento com saúde e com QV. Logo a AF deve ser ensinada como forma de prevenir e controlar as doenças crônicas não transmissíveis que aparecem com mais frequência durante a terceira idade e como forma de manter a independência de vida (MATSUDO; MATSUDO; BARROS-NETO, 2001).

É de fato que os exercícios habituais, e não de forma exagerada, e bem orientado, melhorem os indicadores de QV, conforme SF-36, independentemente do gênero. Mesmo que o sexo feminino demonstre maior benefícios comprados ao sexo masculino (MACEDO *et al.*, 2003).

A prática de atividades físicas é de essencial importância para a QV de toda sociedade, são muitos os benefícios proporcionados, principalmente na prevenção e controle de doenças crônicas, como a Hipertensão e Diabetes (BATISTA-FILHO; JESUS; ARAUJO, 2014).

Laurenzano e Loch (2012) afirmam que nas últimas décadas cresceram os indícios que mostram a relação entre a prática de AF e alguns importantes desfechos de saúde, diminuindo a morbidade e mortalidade por certas doenças, especialmente as crônicas.

Segundo Brasil (2002), o World Câncer Research Fund publicou que o consumo de verduras e frutas regularmente reduz a taxa de câncer em 20%. A associação desta alimentação saudável com a AF alcança taxas de redução de 30 a 40%.

2.6 MALEFÍCIOS DE SE NÃO PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS

Mudanças no estilo de vida, principalmente na prática de exercícios físicos, são necessárias para a prevenção e o controle das doenças cardiovasculares, considerando o aumento do sobrepeso e obesidade na atual geração. Entretanto mesmo tendo conhecimento sobre possíveis agravos à saúde decorrentes do sobrepeso e obesidade ainda são grandes as dificuldades para se praticar exercícios (SILVEIRA *et al.*, 2013).

Uma das consequências do sedentarismo e ter sobrepeso/obesidade. A obesidade possibilita maiores probabilidades de doenças crônicas, osteoporose, falta de ar, veias varicosas ou condições mais graves como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes, além de predisposição para alguns tipos de câncer (GUARDA, 2010).

Segundo Jardim e Fundão (2014), os orientadores físicos não se aprofundam no histórico de saúde de seus alunos, para a realização de uma adequada anamnese, assim não ocorre a individualidade genética de cada aluno, conforme as necessidades existentes e distintas de cada um.

Os alunos iniciantes são os com mais frequência em ocorrências de lesões induzidas pelos exercícios, que ocorrem durante a adaptação corporal aos treinamentos passados (ALMEIDA *et al.*, 2006). Dirigido de maneira desacertada e sem sustentação científica, pode resultar negativamente o desempenho (por exemplo, a compulsão de exercício físico e o uso de esteroides anabolizantes), perturbam o desempenho corporal e mental (MELLO *et al.*, 2005).

O estresse metabólico promovido pelo exercício físico, através das ações de contração e relaxamento muscular repetidamente pode ocasionar um estresse mecânico, assim lesionando o tecido muscular (LIEBER; SHAH; FRIDÉN, 2002). A concentração enzima CK que está presente no músculo e apresenta-se em grande quantidade na corrente sanguínea, assim tem sido utilizada como indicador de estresse fisiológico induzido por estresse mecânico (MUJICA *et al.*, 2004).

Orientações realizadas por um mal profissional pode causar efeitos prejudiciais ao bem-estar e a saúde do indivíduo. Há alguns elementos que contribuem para um mal desempenho durante a realização dos exercícios físicos, como uma noite de sono mal dormida e o consumo de calorias de forma desadequada (JARDIM; FUNDÃO, 2014).

Para Heidemann (1987), a maioria dos praticantes se queixa de dores na coluna devido os exercícios mal realizados, grande parte apresenta desvios patológicos de coluna por conta da postura incorreta durante os exercícios, onde este deveria ser reguladores postural.

2.7 HORMÔNIOS QUE AUXILIAM NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício de resistência libera várias respostas hormonais importantes para a força muscular, ajuda na produção de energia, bem como o crescimento do tecido muscular e na sua modelagem. Logo a resposta aguda depende do estímulo através do exercício, e a forma que ele está sendo realizado, como a intensidade, volume, envolvimento da massa muscular, intervalos de descanso e frequência, que são cruciais para a construção do músculo ou a remodelação do tecido muscular (KRAEMER; RATAMESS, 2005).

As práticas diárias de exercícios físicos estão correlacionadas na melhoria da QV, com resultado de inúmeros benefícios bioquímicos, neurológicos e filosóficos, essas mudanças traz um aumento na concentração de hormônios-cortisol, testosterona, glucagon e adrenalina, os quais auxiliam nos rendimentos e desempenho do atleta, também diminuindo o desgaste físico (LAPIN *et al.*, 2007).

O hormônio testosterona no músculo estriado esquelético exerce como hormônio anabólico, ampliando a síntese proteica nas práticas de exercício (KRAEMER; RATAMESS, 2005). O cortisol atua de forma oposta apresenta uma ação catabólica prevenindo a transformação dos ácidos graxos para lipídeo e induzindo a lipólise (URHAUSEN *et al.*, 1995).

Segundo Berne e Levy (1996), o sistema nervoso é controlado através de três maneiras; através da contração muscular lisa dos órgãos internos, contração do músculo esquelético do corpo e secreção de hormônios pelas glândulas exócrinas e endócrinas corporal. Os hormônios funcionam como intermediários entre a elaboração da resposta pelo sistema nervoso. Por isso, considera-se o sistema hormonal o outro controlador das funções corporais, tendo um grande papel durante a prática de exercício físico (WILSON; FOSTER, 1988).

A hipófise é uma glândula localizada no cérebro que possui a responsabilidade do fluxo de seis hormônios importantes, que são o hormônio do crescimento humano, o hormônio tireo-estimulante, a adrenocorticotropina, o hormônio folículoestimulante, o hormônio luteinizante e a prolactina, ela também libera vários outros hormônios. Esses hormônios têm importantes funções metabólicas por todo o corpo (BERNE; LEVY, 1996).

Para Beppu; Barros e Martins-Junior (2011), os hormônios são benéficos em nível psicológico, sendo causador do surgimento do prazer que se é obtido na AF e realiza o aperfeiçoamento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminui os níveis de estresse e tantos outros.

2.8 ASPECTOS SOCIOEPIDEMIOLÓGICOS RELACIONADOS AO EXERCÍCIO FÍSICO

Segundo Coelho-Filho e Frazão (2010), em uma pesquisa realizada com 75 mulheres em duas academias exclusivas para mulheres, da cidade de Juiz de Fora em Brasília, com idade entre 18 e 60 anos a maioria (56%; n= 42) das mulheres entrevistadas por eles eram solteiras.

Giuberti e Menezes-Filho (2005) realizaram um estudo entre o Brasil e os Estados Unidos nos anos 1981, 1988 e 1996 com participantes de 18 a 64 anos no qual observaram que no Brasil as mulheres ganham menos que os homens. O setor em que os indivíduos trabalham também influi no salário recebido, e a concentração de mulheres em setores que pagam menos poderia explicar parte do diferencial de salários. As mulheres possuem mais anos de estudos que os homens. Apesar de a diferença ser pequena para o Brasil, o teste de diferença de médias rejeita a hipótese nula de que essas diferenças sejam estatisticamente iguais a zero. Deste modo, a educação deveria contar a favor das mulheres.

Jardim e Fundão (2014) elaboraram um estudo em Vitória (Espírito Santos) com 80 participantes que já realizavam atividades físicas. Os mesmos encontraram não tem limite de idade para atividade esportiva e nem sexo. A idade variou de 18 a 48 anos. Quanto ao sexo, a maioria (60,0%) eram mulheres.

Liz e Andrade (2016) fizeram um estudo nas academias de Florianópolis (SC) com indivíduos 23 a 55 anos, e observaram quanto aos motivos de adesão à musculação de aderentes e desistentes da prática e aos benefícios psicológicos proporcionados pela prática, a sensação de bem-estar foi predominante, onde (53,4%; n= 11).

Meneguzzi e Voser (2011) observaram que a questão estética ganhou força nos últimos anos em relação aos homens, pois se dá cada vez mais importância ao fato de ter um corpo bonito e modelado na classe masculina, e a mídia e sociedade de uma forma geral incentiva esse estereótipo corporal como um fator importante de bem-estar e QV, algo que até há anos atrás, era uma preocupação maior no público feminino.

Na cidade de Pombal (Paraíba) foi realizado um estudo por Bezerra *et al.* (2018) com 40 praticantes esportivos. Eles observaram que a faixa etária desses, variou de 18 a 59 anos, com predominante dos 18 a 29 anos (52,5%; n = 21), a renda familiar desses (82,5% n = 33) é acima de 2 salários mínimos, já a escolaridade a maioria possui o médio completo (32,5%; n = 13). Quanto aos motivos que levam praticarem a ginástica, a QV é a mais relatadas (70%; n = 28), quanto a interferências (82,5%; n = 33) afirmam que a falta de tempo, os tipos de exercícios aplicados na ginástica são os mais escolhidos como fatores que levam a continuarem se exercitando no local com (70%; n = 28).

Rocha; Rocha e Silva (2018) em um estudo realizado com 122 pessoas em uma academia de Minas Gerais, entre participantes com a faixa etária de 18 a 62, observaram que os fatores que levam a busca por academias são condicionamentos físico, estética e emagrecimento, são os mais procurados na faixa etária de 18 a 50 anos, já na faixa etária de 51 a 62 anos são prioridades; condicionamento físico, estética e terapêutico.

Silva; Pedralli e Dohnert-Júnior (2014) realizaram um estudo com 168 frequentadores das principais academias do município de Torres-RS, os praticantes de exercícios físicos que mais frequentam as academias possuem escolaridade de nível Superior Completo com (37,6%), em seguida os indivíduos com nível Superior Incompleto (23,5%). Podemos citar também o Ensino Médio completo com (20,6%).

No Município de Torres (RS) foi realizado um estudo constituindo por 168 frequentadores das principais academias do município, com idade entre 14 e 86 anos, a faixa etária mais prevalente no estudo foi de 21 a 30 anos, dos entrevistados (60%; n = 102) se declaram solteiros, seguidos dos casados (34,7%; n = 59), quanto ao principal motivo que os levaram a praticar exercício físico a saúde foi a mais relatada com (27,1%) seguida de estética com (17,1%) (SILVA; PEDRALLI; DOHNERT-JÚNIOR, 2014).

Segundo Tarnowski; Zelindro e Hopf (2014), a saúde foi o principal objetivo buscado pelo praticante de exercícios físico. Entretanto em suas análises eles puderam observar que a estética, hipertrofia e emagrecimento que se encaixam no estereótipo corporal é escolhido em primeiro lugar, assim nota a busca pela estética corporal.

Vilela e Rombaldi (2015) realizaram uma pesquisa com 177 frequentadores de academia com idade de 18 a 50 anos, na cidade de Canguçu-RS, observaram que a renda mensal familiar se encaixam nas classes econômicas mais altas 57,1% B1 e B2, os entrevistados possuía menos de 30 anos (63,8%; n=113), eram solteiros e 26% (n=42), possuía pelo menos ensino médio ou superior completo (55,3%; n=98), a maioria dos alunos – 56,5% (n=100), 52% (n=92) e 52,5% (n=93) – frequenta as academias há mais de um ano, aos motivos de frequentarem as academias, permanecer saudável (78%; n=138), ganhar massa muscular (74%; n=129), ter mais energia/reduzir cansaço (56,6%; n=99) e emagrecer (50,3%; n=89).

Para Yugel (2017), na geração atual, ter saúde é ter um corpo magro, atlético, isto se deve por meio de um padrão difundido na mídia de que está é uma bela

aparência e ter este padrão corporal é sinônimo de sucesso, felicidade e bem-estar, está valorização do corpo é bastante comum em nossa cultura.

2.9 POLÍTICAS PÚBLICAS VOLTADAS PARA O EXERCÍCIO FÍSICO

Políticas públicas são conceituadas por ser processos que discutem e ampliam projetos com autoridades do poder público e agentes com variados graus de recursos. Essas ações práticas surgem das necessidades sociais e pela busca de benefícios a certos grupos, visando atender às demandas da população (MARQUEZ; GUTIERREZ; ALMEIDA, 2011).

Segundo Brasil (2002), a população é estimulada, através de um curso e de atividades e eventos públicos, a considerar os exercícios físicos como hábito para manter a saúde, e a superar crenças errôneas de que "doentes" diabéticos, hipertensos, cardíacos ou mesmo deficientes físicos não podem se exercitar. Da mesma forma, são divulgadas informações sobre a importância de manter bons hábitos alimentares para preservar a saúde.

BRASIL (2010) relata que historicamente, os cuidados com a saúde no Brasil vem na promoção, formulação, implementação e concretização de políticas de proteção e recuperação da saúde. Construindo políticas voltadas à saúde que estimulem a melhoria da QV da população.

São necessárias mais academias nos bairros do município; mais profissionais para orientação em tempo integral nos projetos, profissionais qualificados para uma melhor orientação; mais materiais. Necessidade de mais projetos na área da saúde, grupos de dança, atividades para pessoas com necessidades especiais, grupos de caminhada e atividades para 3ª idade (SALDANHA; ZAMBIASI; KRUG, 2016).

Bagrichevsky; Palma e Estevão (2003) já abordavam, a falta de uma apropriada política de ensino, sobre a importância da prática de AF desde a infância, assim podendo ser observado que existe a procura da AF diária, é prioritariamente, por motivações estéticas.

Políticas públicas direcionadas a um estilo de vida e um envelhecimento saudável através da prática do exercício, são adotadas nas comunidades brasileiras, em diferentes grupos sociais, na saúde dos idosos, gerando características como: melhora na QV, maior equilíbrio, maior preocupação em cuidar da própria saúde, menor estresse percebido e menos sintomas de depressão. Deve-se expandir as políticas voltadas à população idosa, entendendo seus direitos e suas necessidades.

No entanto tem a necessidade de meios que possibilitem a implantação dessas políticas nos espaços urbanos e de meios que propiciem a prática de caminhadas, ciclismo, academias ao ar livre, entre outros esportes (PEREIRA, 2016).

Saldanha; Zambiasi e Krug (2016) relatam que não existe a participação da Secretaria Municipal de Saúde na formulação de ações e projetos voltados a políticas públicas, somente a participação da Secretaria Municipal de Esporte, Coordenação de Eventos Esportivos e Coordenação de Atividades Comunitárias Esportivas, salientam ainda que a participação desta secretaria é de grande importância, devido este papel ser de responsabilidade dos órgãos da saúde, pois visa a promoção da saúde e QV dos indivíduos.

As academias ao ar livre possibilitam, compreender as políticas de incentivo à saúde, lazer em espaços públicos, essas políticas se disseminam nas cidades e a existência de espaços como este para a população traz oportunidades de viver uma forma mais agradável e proveitosa, com acesso livre, para que todas as classes sociais possam ter acesso aos instrumentos e assim proporcionando uma maior QV (CASTAÑON *et al.*, 2016).

2.10 EXERCÍCIOS AO AR LIVRE

A corrida de rua vem aumentando em número de participantes. Esse é um esporte em que todos os cidadãos e não somente os atletas podem participar. As corridas tradicionais de rua são reconhecidas pela qualidade técnica e por promover a interação entre a comunidade, muitas empresas se mobilizam para apoiar esses tipos de eventos esportivos. Essas corridas ganham um primor técnico, assim, acabam fazendo parte do calendário de eventos do município (ROJO, 2014).

Segundo Tedesco (2006), os participantes e iniciantes das corridas passam a realizar um treinamento específico para atingir o nível de aptidão física determinada, gerando um foco maior e mais profissional para realiza-la, essa aptidão em comparação a população em geral torna-se moderada a elevada.

Reúnem milhares de atletas, amadores e renomados. Essas corridas acabam ganhando importância por ligar outros profissionais como enfermeiros, fisioterapeutas e médicos, colaborando na função de auxiliar na prevenção de lesões e no tratamento delas. Muitas parcerias surgem de forma internas e externas, os atletas acabam ganhando a gratuidade da taxa de inscrição e colaboração de Laboratório nos Exercício, nos treinamentos e apoio para realizar as corridas (BACHA *et al.*, 2011).

A dança é um exercício físico que beneficia o corpo, além de prazeroso ao se praticar, é um instrumento de vários outros benefícios como a QV. Ela se caracteriza como um meio de fornecer bem-estar, um bom condicionamento físico e integração social. A dança também pode ser considerada como uma terapia motivacional, como fonte para melhorar a QV das pessoas, promovendo uma saúde mais eficaz (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016).

As ações voltadas para uma QV e o bem-estar, fortalecem a importância das Unidades Básicas de Saúde - UBS, por serem grande núcleos idealizadores destas ações e também são importantes fontes de informação para a população (FAQUINELLO; CARREIRA; MARCON, 2009).

As academias ao ar livre incentivam a saúde e o lazer, elas estão cada vez mais presentes e a existência desse espaço para a população possibilita viver de forma mais agradável, saudável e prazerosa, seu acesso é livre, para que todas as classes sociais possam se exercitar, logo proporciona uma maior QV para a população (CASTAÑON *et al.*, 2016).

Segundo Costa; Freitas e Silva (2016), mais da metade dos usuários das academias ao ar livre não possuem doenças e não relatam lesões ao praticarem exercícios neste local. As academias ao ar livre são uma chance para os frequentadores passarem a praticar regularmente exercícios físicos em seu tempo livre, em um ambiente com espaço natural e gratuito, este espaço também pode ser utilizado para outros programas comunitários e intervenções voltadas a saúde.

2.11 A ENFERMAGEM E O EXERCÍCIO FÍSICO

Heidemann (1987) relata que a enfermagem deve acompanhar o desenvolvimento da sociedade humana. Deve ainda abrir seu leque de atuação, principalmente no que tange a área de Saúde Pública. Estaríamos falando, então, de um novo ramo, a Enfermagem Esportiva. A Enfermagem Esportiva, além de contribuir para o aprimoramento da profissão, provocaria uma abertura constante do mercado de trabalho como academias, escolas e centros esportivos.

A ciência vem comprovando a eficácia da prática de exercício físico como prevenção e tratamento de doenças. No âmbito profissional o enfermeiro, deve atuar neste tipo de caso prestando assistência, atendendo as necessidades humanas básicas para promover a saúde (SILVA; RAMOS, 2005).

São necessários meios estratégicos de orientações de profissionais da saúde como enfermeiro, vinculados aos educadores físicos para promover uma melhor qualidade para a saúde dos praticantes de AF (POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

Silva e Ramos (2005) afirmam que há poucos registros da atuação do profissional de enfermagem no âmbito do esporte, porém é confirmado que há assistência de enfermagem na área desportiva. É nítido o papel que o enfermeiro exerce, junto a outros profissionais da saúde, que assistem os praticantes de exercícios físicos, porém de forma bem escassa. Esta área também é de pouco conhecimento da sociedade e profissionais.

A enfermagem como profissão e ciência pode atuar através de pesquisas, na saúde da comunidade deve elucidar essas questões, clarificando informações científicas e atuais, e, pesquisando a importância dos exercícios físicos na prevenção de doenças, tratamento e os benefícios que ele causa no corpo humano (HEIDEMANN, 1987).

É de competência do educador físico orientar seus educandos, para a procura de outros profissionais da área da saúde, para um trabalho em conjunto, com objetivo de alcançar o completo bem-estar e os padrões impostos pela OMS (JARDIM; FUNDÃO, 2014).

A prevalência do sedentarismo inicia na vida adulta, a geração atual tende a ter a aparência de saudável, por não sentirem sintomas de qualquer doença. Entretanto o grupo tende a ter mais doenças hipocinéticas. Como consequência, essa geração tende a ter menor aptidão física e de QV a partir dos 25 anos. E devido a isso é necessária uma maior compreensão dos profissionais de saúde, para colaborarem para uma melhor orientação e assistência da população (ARAUJO; ARAUJO, 2000).

Heidemann (1987) afirma que grande parte da população que está presente nas academias apresentam desvios patológicos de coluna por conta da postura não correta durante os exercícios. Logo, a consulta de enfermagem pode proporcionar esse diagnóstico. Os praticantes tendo o conhecimento da importância da consulta de enfermagem desportiva acabam buscando mais o enfermeiro para esclarecer dúvidas e obterem orientações.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo trata-se é do tipo exploratório, de levantamento, com abordagem quantitativa, teórico-empírico e utilizando um questionário estruturado com questões objetivas.

O estudo exploratório promove um conhecimento familiar, tornando-o mais visível. Aprimorando conceitos ou a descoberta de intuições. Sua organização torna-se bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado (GIL, 2007).

Levantamento são em especial o fato de perguntar a uma quantidade de pessoas de uma determinada população, um conjunto de perguntas e utilizar essas respostas para caracterizar essa população (FLOYD; FOWLER, 2011)

A pesquisa quantitativa busca apurar opiniões explícitas e consciente dos entrevistados uma vez que utiliza instrumentos estruturados. Seu objetivo é mensurar e permitir o teste de hipóteses já que os resultados são tangíveis e possuem menor possibilidade de erro. Em muitos casos criam-se índices que podem ser comparados ao longo do tempo, permitindo assim, a construção de um histórico da informação ou da situação foco do estudo. O método citado é aceito quando o pesquisador tem a sua disposição uma quantidade razoável de amostras numéricas, das quais o pesquisador poderá se valer para descobrir um padrão (MAZZOTTI, 2001).

O estudo teórico-empírico é a reformulação teoria, ou conceitos, pensamento, ideologias, visando, em termos imediatos, aprimorar fundamentos teóricos sem alterar a realidade, mas desenvolver conjunturas para tal manifestação. Baseado na experiência comum e na observação, um fato que se apoia somente em experiências vividas, na observação de coisas, e não em não em teorias (FANTINATO, 2015).

O questionário estruturado é um meio utilizado para coleta de dados com uma série de perguntas, as serem respondidas pelos entrevistados, sem a presença do pesquisador, com o objetivo de levantar a opinião, interesses e a realidade. O questionário é de linguagem simples, direta e fechado (FANTINATO, 2015).

3.2 LOCAL DE ESTUDO E COLETA DOS DADOS

O Município de Itaituba tem área territorial de 62.042,472km² e está localizado no Estado do Pará, na Região Norte do Brasil, em latitude 04°16'34" sul e a longitude

55°59'01" oeste. A população estimada para o município é de 101.247 pessoas (IBGE, 2019).

A academia Sheik foi criada em 09 de julho de 2010. Possui mais de 650 alunos inscritos e possui um espaço de 600m², para atender as necessidades dos praticantes de exercício. Localizada na sexta rua do bairro Bela Vista, esquina com Lauro Sodré. Essa academia foi escolhida como local de estudo por ser apresentar o maior número de inscritos e estar entre as academias mais antigas academias da cidade e popular.

A academia Bony Fit atua desde 2019. Está situada na rodovia Transamazônica no bairro Floresta. Essa academia foi escolhida devido estar entre as academias mais populares da cidade.

A academia Mais Fit foi criada em 2018 e atua no endereço da 6ª rua Avenida Antônio Gomes Bilby, bairro Jardim das Araras. Essa academia foi escolhida como local de estudo por ser apresentar popularidade entre os entrevistados.

Os dados foram coletados com 140 pessoas do gênero masculino e 140 do gênero feminino em agosto, setembro e outubro de 2020. Foi aplicado um questionário estruturado que possui perguntas fechadas (Apêndice) nos três turnos do dia.

3.3 CRITÉRIO DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos os praticantes com no mínimo 14 anos tanto do sexo feminino quanto do masculino que aceitaram participar do estudo e que se exercitava em uma das três academias citadas acima.

Foram excluídos os participantes que decidiram desistir do estudo e os formulários que apresentaram dados incoerentes.

3.3 ASPECTOS ÉTICOS E ANÁLISE DOS DADOS

Esse estudo respeitou as diretrizes da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Pesquisa em Saúde que envolve seres humanos. Foi mantido o total sigilo de dados quanto aos nomes dos participantes.

Para a formatação gráfica, foi utilizado o software Microsoft Excel 2016, de forma a facilitar a compreensão da análise gráfica, conforme os dados coletados.

3.4 ANÁLISE DOS RISCOS E BENEFÍCIOS

O presente estudo oferece riscos mínimos, podendo gerar desconforto ou constrangimento dos entrevistados, durante a coleta de dados.

O presente trabalho possui importância inegável para a promoção da saúde, sendo utilizada como veículo transformador de práticas e comportamentos individuais, e no desenvolvimento da autonomia e da QV do usuário praticante de exercício físico, oferecer conhecimento a respeito do tema abordado, contribuindo para os profissionais da saúde, esportivos e pesquisadores científicos, trazer reflexões sobre a temática e as dificuldades encontradas.

4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Dos 280 entrevistados, 140 indivíduos foram do gênero masculino e 140 do feminino. Esse quantitativo foi escolhido para possíveis comparações entre os gêneros. Entre as mulheres, a faixa etária variou de 14 a 66 anos e nos homens a menor foi de 14 a 62. A faixa etária predominante foi entre 20 e 25 anos (32,1%; n = 90), seguida de 26 a 31 anos com 24,3% (n = 68) (Gráfico 01).

Dentro da faixa etária de 20 a 25 anos, 36,4% (n = 51) são do sexo feminino, seguido de 27,9% (n = 39) do sexo masculino; seguido da faixa etária de 26 a 31 anos, com 25,0% (n = 35) do sexo masculino e 24,3% (n = 34) do feminino; as outras faixas etárias não ultrapassaram 15,0% da amostra. Observa-se que quanto maior a idade menos é número de participantes idosos (Gráfico 01).

Na cidade de Pombal (Paraíba) Bezerra *et al.* (2018) realizaram um estudo em uma academia com um grupo de 40 praticantes de ginástica aeróbica. A idade deles variou de 18 a 59 anos, sendo a faixa etária predominante dos 18 a 29 anos (52,5%; n = 21); seguida de 30 a 39 anos (42,5%; n = 17).

Em Minas Gerais, Rocha; Rocha e Silva (2018) elaboraram um estudo com 122 pessoas em uma academia, e observaram que a faixa etária variou de 18 a 62 anos, e a faixa etária que mais procura realizar atividades físicas está entre 18 a 50 anos.

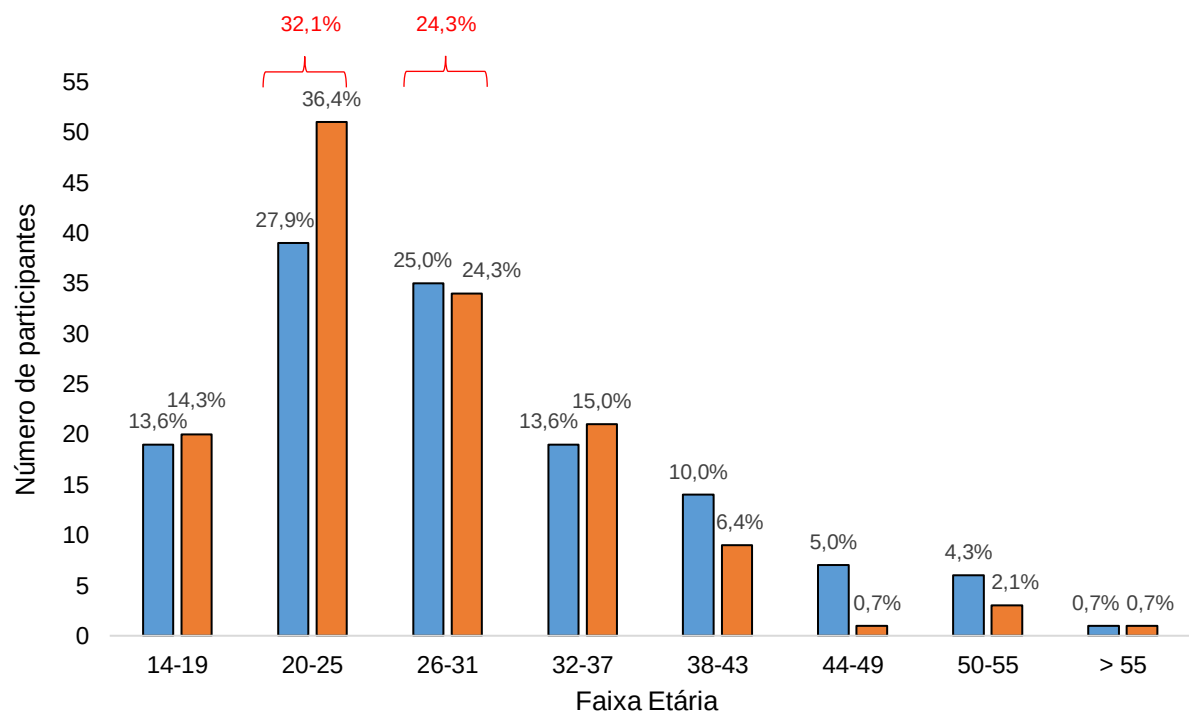


Gráfico 01 – Número de participantes pela faixa etária dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna azul: masculino. Coluna laranja: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.

O presente estudo possui similaridade com os estudos Bezerra *et al.* (2018) e Rocha; Rocha e Silva (2018), quanto a participação predominante de indivíduos mais jovens. Os idosos não estão praticando tanto as atividades esportivas. Quanto aos idosos, existe ainda, a nova doença chamada Covid-19.

Devido COVID-19 o Município de Itaituba emitiu um decreto em que as pessoas idosas e pacientes com doenças crônicas e respiratórias, deveriam permanecer em domicílio, também suspendeu atividades esportivas em academias públicas, privadas e ao ar livre, atividades em associações e entidades privativas (BRASIL, 2020).

Os jovens buscam a prática de esportes para obter condicionamento físico, fortalecer os músculos e a estética corporal (BEZERRA *et al.*, 2018). Não existe limite de idade para atividade esportiva e nem sexo (JARDIM; FUNDAÇÃO, 2014).

Em relação ao estado civil, 53,6% (n = 150) dos participantes se declararam solteiros, seguido de casado (23,2%; n = 65) e união estável (22,1%; n = 62). Divorciado e namorando atingiram 2,1% juntos. Em relação ao sexo, os homens se declararam mais solteiros (55,7%; n = 78) do que as mulheres (51,4%; n = 72); os outros quesitos do estado civil apresentaram muita similaridade entre os sexos (Gráfico 02).

Um estudo realizado por Coelho-Filho e Frazão (2010) em duas academias com 75 mulheres na cidade de Juiz de Fora (Brasília), observou que 56,0% (n= 42) se declararam solteiras.

No Município de Torres (Rio Grande do Sul), Silva; Pedralli e Dohnert-Júnior (2014) após analisarem 168 frequentadores de academias, registraram como maioria o estado civil solteiro com 60,0% (n = 102), seguido de casado com 34,7% (n = 59).

O presente resultado foi semelhante aos estudos de Coelho-Filho e Frazão (2010) e Silva; Pedralli e Dohnert-Júnior (2014), onde predominou os indivíduos solteiros como os que mais frequentam as academias. Assim, podemos observar que os indivíduos que mais realizam exercícios físicos são solteiros.

Os solteiros são os que mais buscam o fator estético para o ato de conquistas amorosas, há anos nota-se que as mulheres utilizavam a beleza física como um atrativo sexual, e hoje, ainda é um critério presenciado e importante para o relacionamento (SOUSA, 2016).

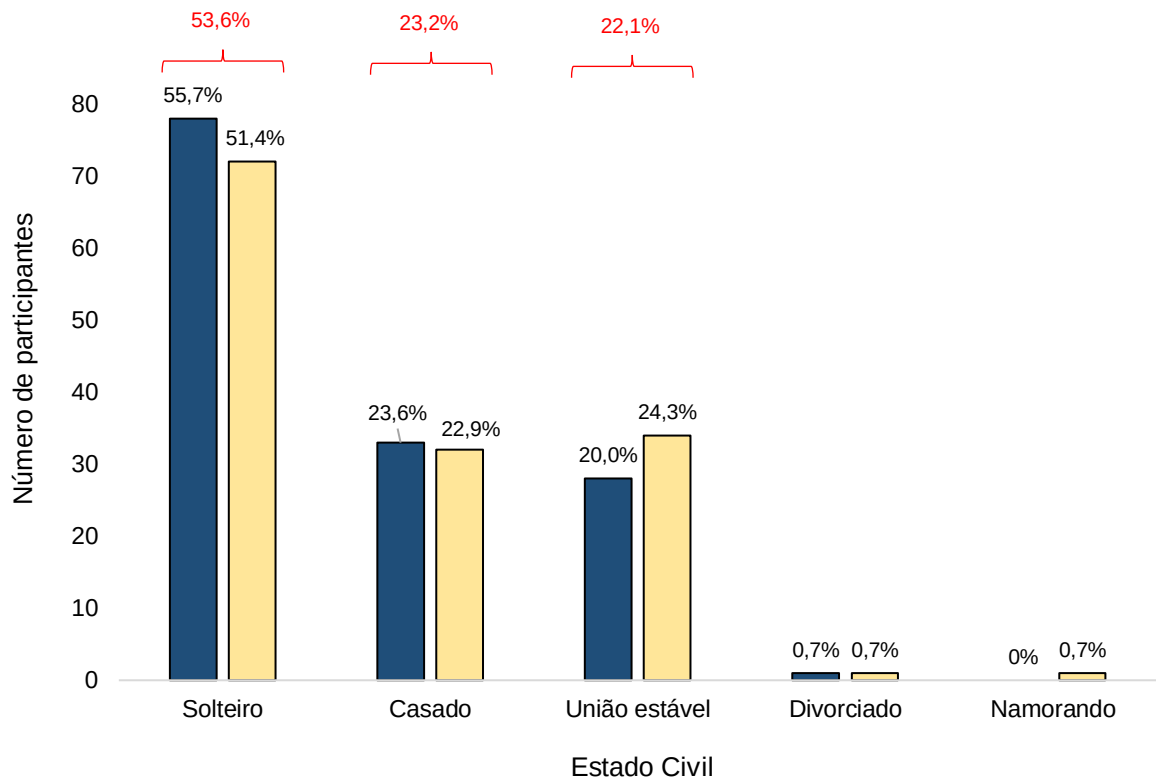


Gráfico 02 – Número de participantes pelo estado civil dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna azul escuro: masculino. Coluna amarelo claro: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.

Quanto a renda familiar, 43,6% ($n = 122$) declararam ganhar entre 2 a 3 salários mínimos, seguido daqueles que recebem mais de quatro (04) salários (35,7%; $n = 100$) e aqueles que recebem um (01) salário ou menos representam 20,7% ($n = 58$) da amostra. Quanto ao sexo, as mulheres possuem uma renda maior até 3 salários (47,9%; $n = 67$) em relação aos homens (39,3%; $n = 55$); entretanto, em se tratando de mais de 4 salários, são os homens (44,3%; $n = 62$) que apresentaram maior renda em relação as mulheres (27,1%; $n = 38$) (Gráfico 03).

Bezerra *et al.* (2018) realizaram uma pesquisa em uma academia na cidade de Pombal (Paraíba) com 40 praticantes de ginástica aeróbica, cujo 82,5% ($n = 33$) apresentou uma renda familiar acima de 2 salários mínimos.

Pontes *et al.* (2019) realizaram um estudo nacional domiciliar no com 71.142 mil pessoas e 151.189 unidades domiciliares. Constataram que os entrevistados com renda maior que 3 salários mínimos realizam mais esporte e atividades físicas, e quem menos realizava foram as pessoas com renda inferior a 3 salários mínimos.

Podemos observar a similaridade do presente estudo com o de Bezerra *et al.* (2018) e Pontes *et al.* (2019). Assim, podemos afirmar que os homens ainda estão em setores que ganham valores superiores as mulheres. Pontes *et al.* (2019), em seu estudo demonstra que as pessoas com salários maiores realizam mais exercícios e atividades físicas do que as com renda familiar inferiores.

No Brasil e nos Estados Unidos um estudo foi realizado entre os anos de 1981 a 1996, e notou-se que as mulheres ganhavam menos que os homens. Entretanto, essa diferença está reduzindo com passar do tempo. O salário das mulheres no Brasil era equivalente a 68,0% do salário dos homens na década de 80, mas já na década de 90 havia aumentado 80,0%. O setor em que os indivíduos trabalham também influência no salário recebido, e a concentração de mulheres em setores que pagam menos poderia explicar parte desse diferencial (GIUBERTI; MENEZES-FILHO, 2005).

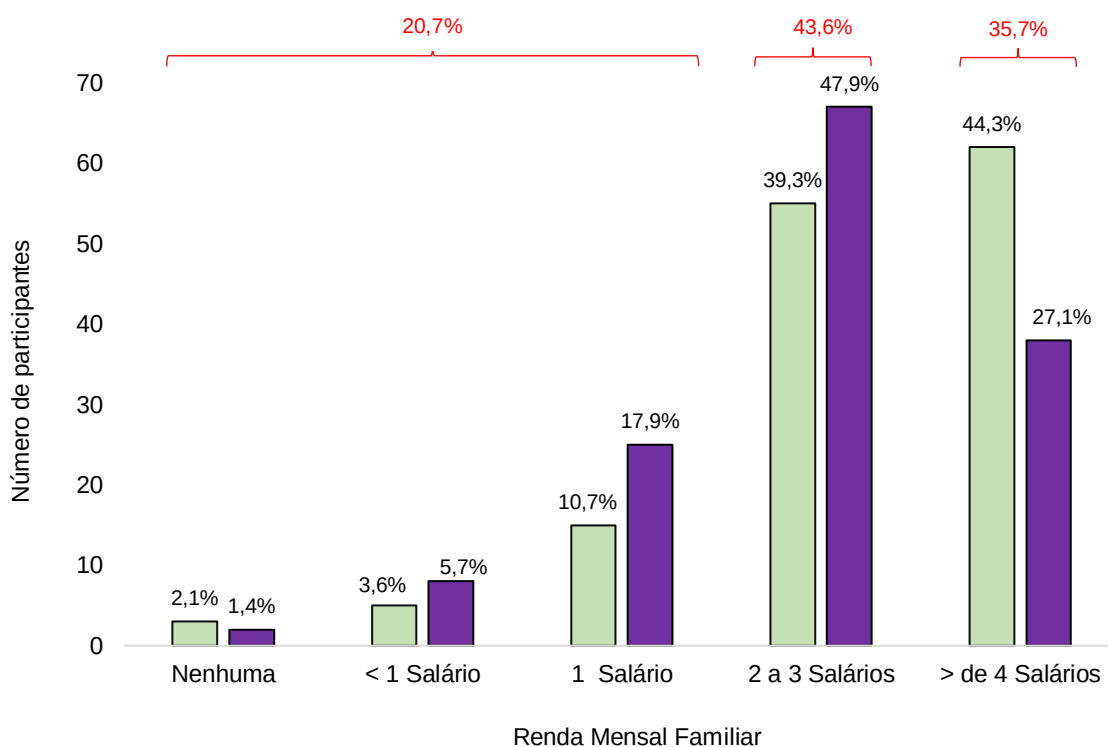


Gráfico 03 – Número de participantes pela renda familiar mensal dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna verde: masculino. Coluna roxo: feminino. Porcentagens de ambos os sexos em vermelho.

Já para escolaridade, 35,4% (n = 99) dos participantes da entrevista possuem o ensino médio completo, seguido de graduação incompleta com 27,2% (n = 76) e graduação completa com 17,2% (n = 48). Quanto ao sexo, 37,1% (n = 52) dos que

possuem o ensino médio completo são do sexo masculino, seguido do feminino com 33,6% (n = 42). Dos que possuem graduação incompleta, 32,9% (n = 46) são do sexo feminino e 21,4% (n = 30) são masculinos (Gráfico 04). Observa-se que as mulheres estão procurando mais o estudo do que os homens, pois 115 mulheres estão entre os três principais tipos de escolaridade (ensino médio completo, estudante de graduação ou graduação completa), contra 108 homens nesse mesmo estado.

Giuberti e Menezes-Filho (2005) fizeram um estudo no Brasil e nos Estados Unidos, e observaram que as mulheres possuem mais anos de estudo que os homens. Silva; Pedralli e Dohnert-Júnior (2014) realizaram no Município de Torres (Rio Grande do Sul) um estudo com 168 frequentadores de academias, e observaram que 37,6% possuíam escolaridade de nível Superior Completo, seguido dos indivíduos com nível Superior Incompleto (23,5%) e Ensino Médio completo (20,6%).

Bezerra *et al.* (2018) realizaram uma pesquisa na cidade de Pombal (Paraíba) com 40 praticantes e no quesito escolaridade verificaram que predominava os participantes com ensino médio completo (32,5%; n = 13), seguido dos que possuem superior incompleto (25,0%; n = 10) e ensino superior completo (22,5%; n = 9).

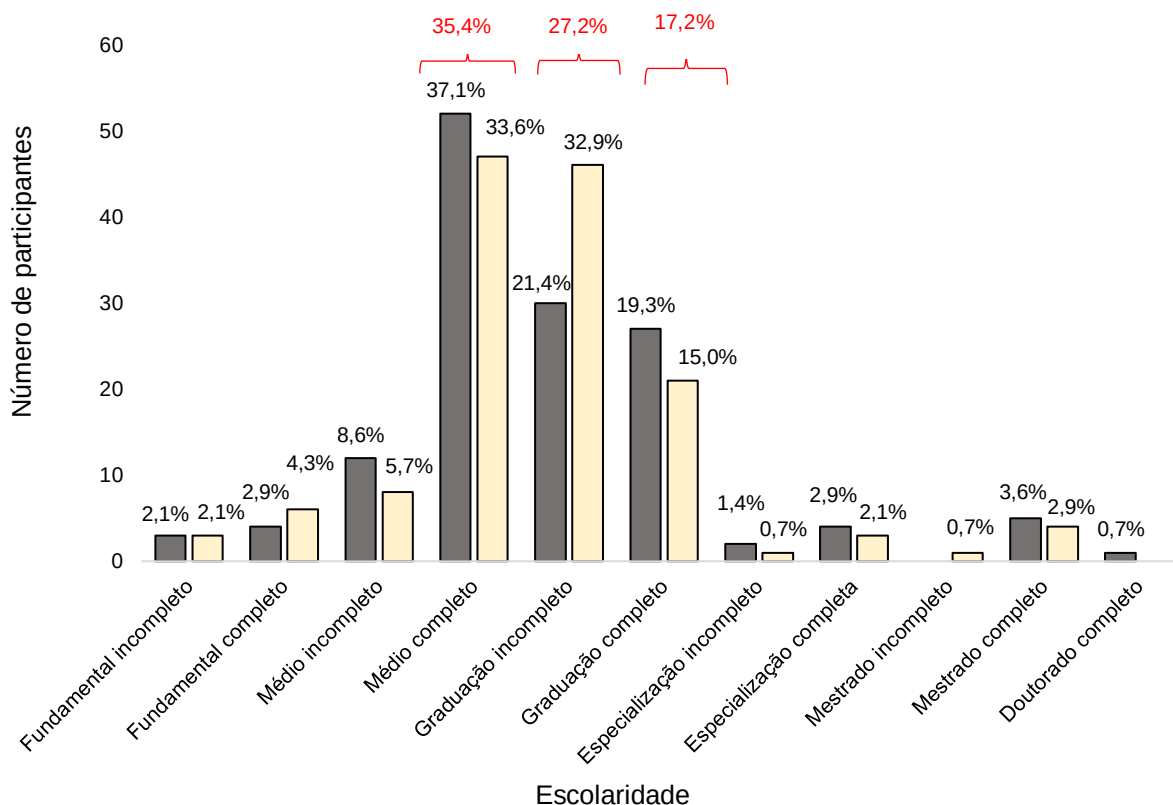


Gráfico 04 – Número de participantes e suas escolaridades dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna cinza: masculino. Coluna amarelo claro: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.

O presente estudo possui similaridade com os estudos de Bezerra *et al.* (2018), onde as pessoas que mais frequentam a academia são pessoas com ensino médio completo. Já Silva; Pedralli e Dohnert-Júnior (2014), observaram que os praticantes do Sul possuem o nível de escolaridade maior.

Segundo IBGE (2019), o nível de analfabetismo da região Sul é o menor com 3,3% do que na região Norte, que corresponde a 7,6% perdendo apenas para o Nordeste com 13,9%.

As mulheres apresentam índices maiores na procura dos estudos, quando comparado aos homens e isto é devido a satisfação de suas necessidades, como fator motivador para obter níveis alto de escolaridade. O aumento da escolaridade das mulheres, é devido as oportunidades de melhoria financeira, de emprego, cargos altos que exigem maior qualificação e com melhor remuneração (DOMINGUES; FERNANDEZ, 2016).

Quanto aos motivos que levaram a prática de exercícios físicos, 40,3% (n = 113) dos entrevistados afirmaram que “melhorar a saúde” é o principal motivo para irem para academia, seguido de 34,6% (n = 97) com a “estética” e “reduzir o peso” com 13,6% (n = 38). Em relação ao sexo, alguns motivos se destacaram como, “melhorar a saúde” nos homens ficou com 43,6% (n = 61) do principal motivo de se exercitarem, enquanto que 37,1% (n = 52) das mulheres possuem a mesma motivação; uma outra diferença bem evidente foi “reduzir o peso” nas mulheres com 17,9% (n = 25) e que nos homens totalizou 9,3% (n = 13) (Gráfico 05). Os motivos ganhar massa corporal, recomendação médica e fazer amizade não entraram no gráfico por apresentar valor menor que 2,1%.

Interdonato *et al.* (2008) em uma pesquisa com 87 atletas de vários esportes em Londrina (Paraná) e Botucatu (São Paulo) notaram que a saúde estava entre os principais motivos para se exercitarem com 67,7% (n = 69).

Rocha; Rocha e Silva (2018) realizaram um estudo com 122 pessoas, em uma academia de Minas Gerais, e observaram que o condicionamento físico, estética e emagrecimento são os mais procurados entre as idades de 18 a 50 anos. O emagrecimento já não aparece como prioridade para o grupo de 51 a 62 anos, sendo suas prioridades o condicionamento físico, estética e terapêutico.

Podemos observar uma similaridade com o estudo de Interdonato *et al.* (2008) quanto a predominância da escolha em busca da saúde. Coincide com o estudo de

Rocha; Rocha e Silva (2018) no item estética como principal motivação para o exercício físico.

Para a geração atual, saúde é ter um corpo magro, atlético, isto se deve por meio de um padrão difundido na mídia de que está é uma bela aparência e ter este padrão corporal é sinônimo de sucesso, felicidade e bem-estar, esta valorização do corpo é bastante comum na cultura moderna (YUGEL, 2017).

A estética está ganhando força nos últimos anos em relação aos homens, pois se dá cada vez mais importância ao fato de ter um corpo bonito, e a mídia e sociedade de uma forma geral incentiva esse estereótipo corporal como um fator relevante de bem-estar e qualidade de vida, algo que até há anos atrás, era uma preocupação maior no público feminino (MENEGUZZI; VOSER, 2011).

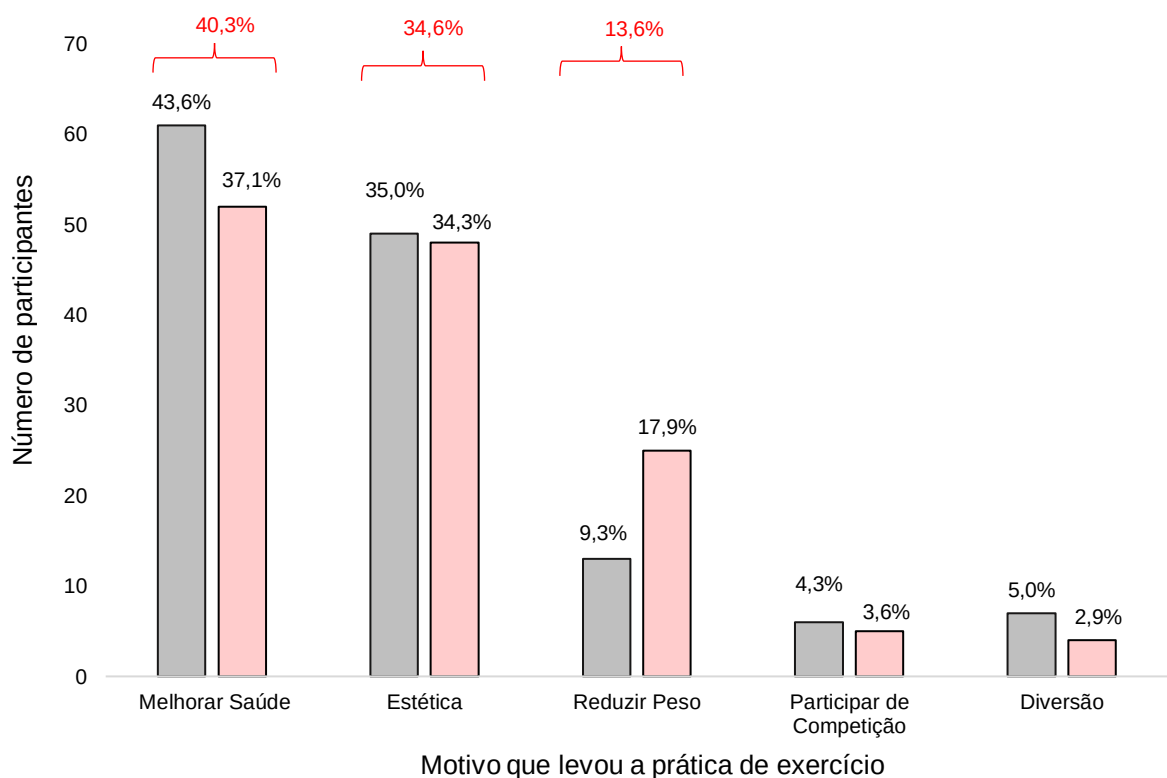


Gráfico 05 – Número de participantes e suas motivações para praticarem exercícios físicos dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna cinza claro: masculino. Coluna rosa claro: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.

Quanto aos fatores que interferem na prática do exercício, a “falta de tempo” sobressaiu com 38,2% (n = 107) como principal empecilho para não irem se exercitar, seguido da “falta de motivação” (29,6%; n = 83) (Gráfico 06). Com relação ao sexo, a

“falta de tempo” interfere mais nas mulheres (41,4%; n = 58) do que nos homens (35,7%; n = 50), seguido da “falta de motivação” principalmente nos homens (30,7%; n = 43) e depois nas mulheres (29,3%; n = 41). Logo em seguida, 10,0% (n = 14) das mulheres dizem sentir “preguiça” e os homens 7,1% (n = 10). No fator que interfere na prática de exercício “outras prioridades” do gráfico, encontram-se os itens cansaço, profissão, viagens, escola, bebidas e dificuldades em realizar os exercícios. Todos esses com menos de 6,4% (Gráfico 06).

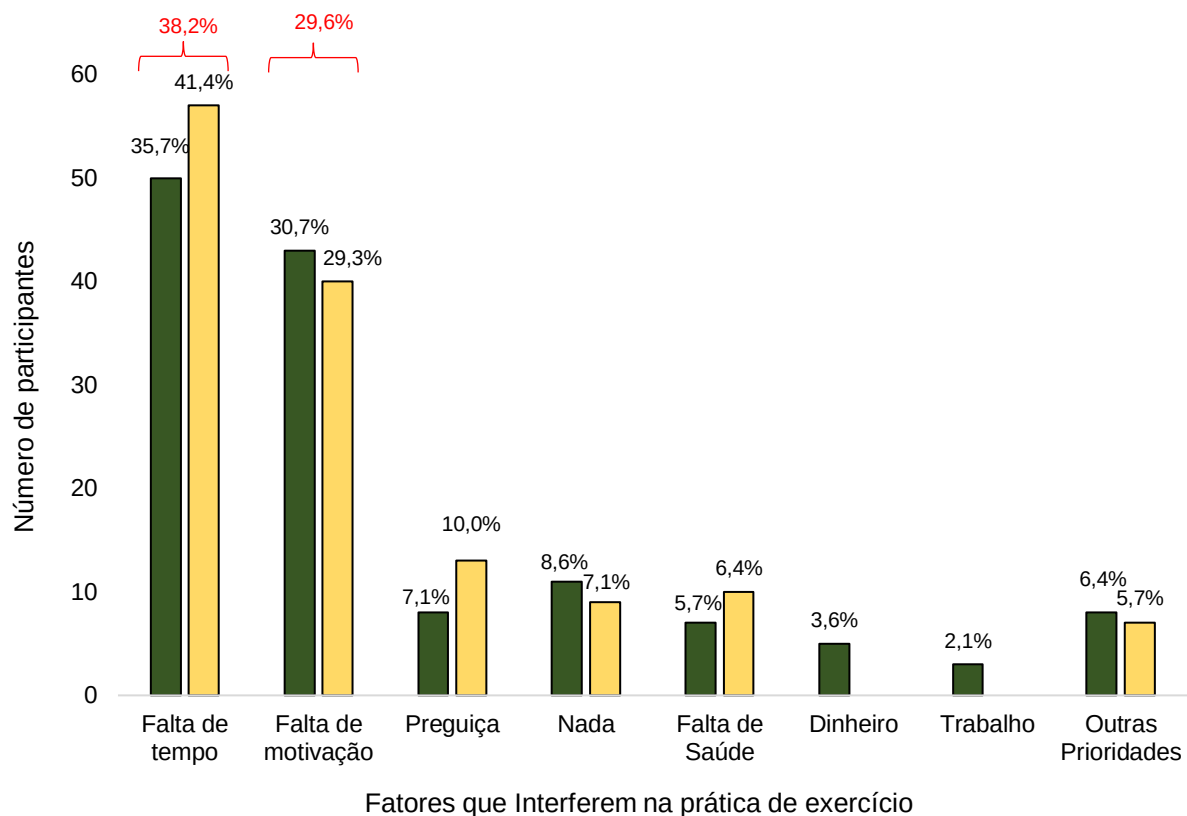


Gráfico 06 – Número de participantes e os fatores que interferem a praticarem exercícios físicos dos usuários de academias no Município de Itaituba, Pará. Coluna verde: masculino. Coluna amarela: feminino. Porcentagens de ambos os gêneros em vermelho.

Laurenzano e Loch (2012) realizaram um estudo com 220 alunos desistentes de três academias em Presidente Prudente (São Paulo), aonde relataram que o motivo mais escolhido para o abandono dos treinos diários seria a “falta de tempo” com 38,6%.

Moraes (2015) fez um estudo com 80 alunos de uma academia em Brasília (Distrito Federal), e observou que 31,2% deles desistiram pelo motivo “preguiça” e “desmotivação”. Bezerra *et al.* (2018) realizaram com 40 praticantes de ginástica

aeróbica uma pesquisa em uma academia na cidade de Pombal (Paraíba), e notaram que a “falta de tempo” é o principal quesito que interfere na prática desse exercício com 82,5% (n= 33), seguido da “falta de motivação” com 7,5% (n = 7).

O presente estudo foi semelhante aos estudos de Laurenzano e Loch (2012), Moraes (2015) e Bezerra *et al.* (2018), no qual a falta de tempo e motivação é a principal influência de não praticar exercícios em busca de uma saúde melhor.

O avanço da tecnologia acaba proporcionando o sedentarismo nas pessoas, por conta dos dias agitados, longas rotinas, alimentação não saudável e assim, a falta de tempo para não realizarem exercícios físicos (CONTE; QUEIROZ; FORTIN, 2017).

5 CONCLUSÃO

A maioria dos entrevistados que se declararam solteiros, possuem uma renda mensal familiar de 2 e 3 salários mínimos, tem o ensino médio completo e a principal motivação para se exercitarem é melhorar a saúde, já o que mais interfere na prática diária de exercício ou aderirem como rotina os exercícios é a falta de tempo.

Dos entrevistados, a faixa etária das mulheres variou de 14 a 66 anos, sendo a maioria solteira, ganhando em média de 2 a 3 salários mínimos e com ensino médio completo. Quando questionadas a qual motivação para praticarem exercícios físicos a resposta que sobressaiu é melhorar a saúde. Aos fatores que acabam interferindo no exercício as mulheres relatam que a falta de tempo devido a rotina diária é a principal queixa de empecilho para faltarem nos treinos.

Entre os homens, a faixa etária variou de 14 a 60 anos, sendo a maioria solteiro. Os homens ganham os maiores salários, possuem o grau de escolaridade com maior taxa em ensino médio completo. Também quando questionados a qual motivação para praticarem exercícios físicos a resposta também foi melhorar a saúde. O principal fator na interferência de exercício físico é a falta de tempo.

Um dos resultados mais importante encontrado foi a melhoria da saúde como um dos fatores motivacionais dos praticantes de atividade e exercícios físicos. Essa preferência pode ser explicada pelo conhecimento perante as práticas de esporte relacionadas a qualidade de vida. Uma vida saudável aumenta a longevidade e diminui os riscos de doenças para isso é necessário também o bem-estar físico, social e mental do indivíduo.

Nesse contexto, as políticas públicas lançadas são importantes, pois, visam atender a necessidade de promover uma qualidade de vida, são criados meios estratégicos como academias ao ar livre, dança de rua, praças com quadra de vôlei, basquete e futebol.

A enfermagem precisa atuar de forma harmoniosa com outras áreas (educação física e fisioterapeuta) em relação as questões da saúde, sem perder a humanização em busca de soluções para melhor tratamento físico e mental.

O enfermeiro deve assumir mais essa postura, no âmbito da atuação de trabalho no meio esportivo, seguindo ao progresso da ciência e suas exigências. A enfermagem na AF e no esporte é a arte de conduzir o autocuidado, na prevenção e recuperação da saúde, dando assistência as necessidades básicas do ser humano/ dos que praticam exercícios físicos, sendo profissional ou não.

REFERÊNCIAS

ALLENDORF, D. B.; VOSER, R. C. Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia. EFDeportes.com. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 170, p. 1-1, 2012.

ALMEIDA, E.; GOLÇALVES, A.; EL- KHATIB, S.; PADOVANI, C. R. Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 19, n. 4, p. 17-23, 2006.

AMORIM, D. P. Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. Porto Velho, 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física. 2010.

ANDRADE, R. L. Motivação à prática da musculação: um estudo nas academias de São José. Palhoça, 50f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade do Sul de Santa Catarina. 2012.

ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 5, p. 194-203, 2000.

BACHA, A. M.; LEITE, D.; PRADO, R. F. G.; GRASSIOTTO, O. R. Políticas Públicas na Promoção da Qualidade de Vida e Atividade Física: A Experiência do CAISM. In: GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R.; MENDES, T. R. **Políticas Públicas Qualidade de Vida e Atividade Física**. Campinas: Ipes, 2011. p. 45-52.

BAGRICHEVSKY, M.; PALMA, A.; ESTEVÃO, A. Considerações Teóricas Acerca das Questões Relacionadas à Promoção da Saúde. In: PALMA, A.; ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. **A saúde em debate na Educação Física**. Blumenau: Edibes, 2003. p.15-32.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.

BARDINI, B. B. Fatores Motivacionais em Praticantes de Musculação. **Repositório Institucional da Unisul (RIUNI)**, Tubarão, v. 35, n. 3, p. 2-10, 2018.

BATISTA-FILHO. I.; JESUS, L. L.; ARAUJO. L. G. S. Atividade Física e seus Benefícios à saúde. **Revista Eletrônica Múltiplo Saber - INESUL**, Jardim Londres, v. 26, n. 6, p. 1 - 11, 2014.

BEPPU, S. R. G.; BARROS, A. C. S.; MARTINS - JUNIOR, J. Motivos que levam as pessoas a frequentarem a academia de musculação em busca do corpo belo. **VII Encontro Internacional de Produção Científica CESUMAR**, Maringá, v. 1, n. 1, p. 1-4, 2011.

BERNE, R.M.; LEVY, M.N. **Fisiologia**, 3ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996.

BEZERRA. J. A. L.; BELCHION. A. C. S.; BEZERRA, A. M. F.; SOUSA, K.M.O.; PEREIRA, C.V.C.; BEZERRA, W.K.T. Fatores motivacionais para praticantes de ginástica aeróbica em academias no sertão Paraibano. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 1, n. 1, p. 442-458, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova Iorque, 1946.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde**. 1ª Ed. Brasília: Ministério da saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. 3ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério Público do Estado do Pará. 4ª Promotoria de Justiça de Itaituba/PA. **Urgente - pedido de liminar**. Itaituba, 2020.

CARLUCCI, E. M.S.; GOUVÊA, J. A. G.; OLIVEIRA, A. P.; SILVA, J. D.; BENNEMANN, R. M. Obesidade e Sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Comunicação em Ciência da Saúde**, Brasília, v. 24, n. 4, p. 375-384, 2013.

CASTAÑON, J. A. B.; PAIVA, C.R.; MASSARI, K.; CARNEIRO, R. S. Academias ao Ar Livre: uma análise dos espaços públicos. **Blucher Engineering Proceedings**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 126-137, 2016.

CECATO, J. F.; LUZ, L. S. Avaliação da motivação para a prática de atividade física e autoestima: um estudo de validade. *Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente*. São Paulo, v. 12, n. 14, p. 57-76, 2009.

COELHO-FILHO, A. A. C.; FRAZÃO, D. P.; Prática de ginástica em academias exclusivamente femininas. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p.269-280, 2010.

CONTE, F. M.; QUEIROZ, M. V. M.; FORTIN, V. J. Perfil dos praticantes de musculação das academias de Lins. Lins, 40f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium Curso de Educação Física. 2007.

COSTA, B. G. G.; FREITAS, C.R.; SILVA, K. S. Atividade física e uso de equipamentos entre usuários de duas academias ao ar livre. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 21, n.1, p. 29-38, 2016.

DOMINGUES, I.; FERNANDEZ, S. F. Sobreviver e ser – a motivação da mulher adulta para estudar. **Revista Multidisciplinar em Educação**, Porto Velho, v. 3, n. 5, p.13-25, 2016.

FANTINATO, M. Apresentação - Metodologia da Pesquisa em Sistemas de Informação. 2015.

FAQUINELLO, P.; CARREIRA, L.; MARCON, S. S. A Unidade Básica de Saúde e sua função na rede de apoio social ao Hipertenso. **Revista Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, v. 19, n. 4, p. 736 – 744,2010.

FLOYD, J.; FOWLER, J. **Pesquisa de Levantamento**, 4ª Ed. Porto Alegre: Penso, 2011.

GIL, A. C. **Como elaborar Projeto de Pesquisa**, 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GIUBERTI, A. C.; MENEZES-FILHO, N. Discriminação de rendimentos por gênero: uma comparação entre o Brasil e os Estados Unidos. **Economia Aplicada**, Ribeirão Preto, v. 9, n. 3, p. 369-384, 2005.

GODOY, A. S. Pesquisa Qualitativa tipos Fundamentais. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 57-63, 1995.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, Pernambuco, v. 1, n. 3, p. 61-67, 2010.

HEIDEMANN, M. A enfermagem esportiva: proposta de consulta de enfermagem em academia de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 40, n. 4, p. 190-192, 1987.

HIRSCHBRUCH, M. D; FISBERG, M; MOCHIZUKI, I. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 14, n. 6, p. 539-543, 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **População no último censo. Município de Itaituba**, 2019. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pa/itaituba/panorama>>. Acesso em: 29 ago 2019.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Conheça o Brasil-População**. 2019. Disponível em: <<https://educa.ibge.gov.br/jovens/conheca-o-brasil/populacao/18317-educacao.html>>. Acesso em: 08 mar 2021.

INTERDONATO, G. C. MIARKA, B. OLIVEIRA, A. R. GORGATTI, M. G. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 63-66, 2008.

JANINI, L. O.; COSTA, M. M.; FREITAS, R. A. Saúde e bem-estar. São Paulo, 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 2019.

JARDIM, K. A. S; FUNDÃO, T. S; Fatores motivacionais entre os praticantes de treinamento funcional em Camburi-ES. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, Vitória, v. 17, n. 2, p. 8-17, 2014.

KRAEMER, W.J; RATAMESS, N. A. Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. **Sports Med**, Auckland, v. 35, n. 4, p. 339-361. 2005.

LAPIN, L. P.; PRESTES, J. PEREIRA, G. B.; PALANCH, A. C.; CAVAGLIERI, C. R. VERLENGIAM, R. Respostas Metabólicas e Hormonais ao Treinamento Físico. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, São Paulo, v. 2, n. 4, p.115-124, 2007.

LAURENZANO, M. J.; LOCH, M. R. Motivos referidos para o abandono de programas de exercício físico ofertados por academias privadas de Presidente Prudente, São Paulo. **Revista Arquivos de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 7-13, 2013.

LEBRÃO, M. L.; LAURENTI, R. Saúde, bem-estar e envelhecimento: o estudo SABE no Município de São Paulo. **Revista Brasileira de Epidemia**, São Paulo, v. 8, n. 2, p. 127-141. 2005.

LEGNANI, R. F. S.; GUEDES, D. P.; LEGNANI, E.; BARBOSA-FILHO, V. C.; CAMPOS, W. Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em estudantes Universitários. **Revista Brasileira de Esporte**, Florianópolis, V.33, n. 3, p. 761-772, 2011.

LEITÃO, M. B.; LAZZOLI, J. K.; OLIVEIRA, M. A. B.; NÓBREGA, A. C. L.; SILVEIRA, G. G.; CARVALHO, T.; FERNANDRES, E. O.; LEITE, N.; AYUB, A. V.; MICHELS, G.; DRUMMOND, F. A.; MAGNI, J. R. T.; MACEDO, C.; ROSE, E. H. Posicionamento oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde na mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 6, n. 6, p. 215 – 220, 2000.

LEME, I. H. O. Motivação: praticantes de exercício físico nas academias de ginástica de Campinas. Campinas, 77f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Estadual de Campinas. 2013.

LIEBER, R. L.; SHAH, S; FRIDÉN, J. Cytoskeletal disruption after eccentric contraction-induced muscle injury. **Clin Orthop**, v. 403, n. 1, p. 90-99, 2002.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 38, n. 3, p 267-274, 2016.

MACEDO, C. S. G.; GARAVELLO, J. J.; OKU, E. C.; MIYAGUSUKU, F. H.; AGNOLL, P. D.; NOCETTI, P. M. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 8, n. 2, p.19-27, 2003.

MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação: Uma breve revisão de conceitos e aplicações. Efdeportes. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 89, p. 1-9, 2005.

MALINSK, M. P.; VOSER, R. C. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **Revista EFDeportes Revista Digital**, Buenos Aires, v. 1, n. 175, p. 1. 2012.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v. 9, n. 1, p.1-9, 2016.

MARCELLINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003.

MARQUEZ, R. F. R.; GUTIERREZ, G. L.; ALMEIDA, M. A. B. Participação Social em Políticas Públicas de Esporte e Lazer no Brasil: O Exemplo das Conferências Nacionais do Esporte. In: GUTIERREZ, G. L.; VILARTA, R.; MENDES, T. R. **Políticas Públicas Qualidade de Vida e Atividade Física**. Campinas: IPES, 2011. p. 19-28.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS-NETO, T. L. Atividade Física e Envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001.

MAZZOTTI, A. J. A. Relevância e aplicabilidade da pesquisa em educação. **Caderno De Pesquisa**, São Paulo, v. 2, n. 113, p. 39-50, 2001.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n. 3, p. 203-207, 2005.

MENEGUZZI, R.G.; VOSER, R. C. Fatores motivacionais determinantes que levam jovens adolescentes na busca por academias. **Lecturas: Educación física y deportes**, Buenos Aires, v.16, n.162, p. 4-10, 2011.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z.M.A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MORAES, H.; DELANDES, A.; FERREIRA, C. O.; POMPEU, F. A. M. S.; RIBEIRO, P.; LAKS, J. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Porto Alegre, v. 29, n. 1, p.70-79, 2007.

MORAES, L. M. Aspectos motivacionais para a prática de exercícios em academias. Brasília, 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Centro Universitário de Brasília. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. 2015.

MUJIK, I; PADILLA, S; PYNE, D; BUSSO, T. Physiological changes associated with the pre-event taper in athletes. **Sports Med**, Auckland, v. 34, n. 13, p. 891-927, 2004.

NOGUEIRA, V. M. R. Bem-estar, Bem-estar Social ou qualidade de vida: a reconstrução de um conceito. **Semina: Ciência Humana e Sociais**, Londrina, v. 23, n. 1, p. 107-122, 2002.

PENTEADO, A. M.; HATJE, M. H. O papel da mídia e da academia na busca de um corpo padrão à mulher. Santa Maria, 12 f. Curso de Especialização em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde. **Centro de Educação Física e Desportos**. Universidade federal de Santa Maria. 2010.

PEREIRA, M. C. A. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Promoção a Saúde**, Fortaleza, v. 29, n. 1, p. 124-131, 2016.

POLISSENI, M. L. C.; RIBEIRO, L. C.; Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Bras Med Sport**, Juiz de Fora, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014.

PONTES, S. S.; SILVA, A. M.; SANTOS, L. M. S.; SOUSA, B. V. N.; OLIVEIRA, E. F. Práticas de atividade física e esporte no Brasil. **Revista brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 32, n. 6, p. 1-9, 2019.

ROBERTI, R. A identidade social e profissional do personal training: um estudo com profissionais que atuam na academia Active Center no município de Ijuí – RS. Ijuí, 38 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Regional do Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. 2014.

ROCHA, T. A Motivação para o Exercício. Coimbra, 73f. **Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**. Universidade de Coimbra. 2003.

ROCHA, C. A. S.; ROCHA, M. M. S.; SILVA, G. R. Fatores que levam indivíduos a procurarem por uma academia para a prática de atividade física de acordo com a faixa etária. **Gestão Universitária**, Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 1-8, 2018.

RODRIGUES, A. L. P.; SANTOS, R. V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do Município de Fortaleza. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 308-313, 2016.

ROJO, J. R. Corridas de rua, sua história e transformações. Maringá, 102 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Estadual de Maringá. Centro de Ciências da Saúde departamento de Educação Física. 2014.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. **Contemporary Educational Psychology**, New York, v.25, n.1, p.54-67, 2000.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. 1ª Ed. São Paulo: Manole, 2001.

SALDANHA, F.; ZAMBIASI, F.; KRUG, M. R. Políticas públicas de promoção da saúde e qualidade de vida através da atividade física: um estudo de caso no município de Palmeira das Missões, RS. **Revista Gestão Universitária**, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 1-13, 2016.

SCLIAR, M. História do conceito de Saúde. **Revista Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.

SILVA, G. K.; RAMOS, S. L. Enfermagem na Atividade Física e no Esporte: ampliando um novo espaço de trabalho da enfermagem. Florianópolis, 133f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Universidade Federal de Santa Catarina. 2005.

SILVA, C. T. R.; PEDRALLI, M. L.; DOHNERT-JÚNIOR, V. Determinantes a prática de exercícios físicos e perfil dos frequentadores das academias do município de torres (RS). **Revista de Divulgação Científica da ULBRA Torres**, Torres, v. 10, n. 3, p. 1-11, 2014.

SILVEIRA, C. D. S.; URBANETTO, J. S.; SILVA, P. C.; MAGNAGO, S. B. S. POLI-DE-FIGUEIREDO, C. E. Perfil de sobrepeso e obesidade em trabalhadores de enfermagem em unidade de cuidado intensivo e emergência. **Revista Ciência e Saúde**, Porto Alegre, v. 6, n. 3, p. 157-162, 2013.

SOUSA, H. E. F. Perfil de clientes em clínica de estética na cidade de Serra Talhada-PE. Recife, 53f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Instituto Nacional de Ensino Superior e Pesquisa. Centro de Capacitação Educacional. 2016.

TARNOWSKI, F. W; ZELINDRO, E.; HOPF, A.C.O. Perfil sociodemográfico e satisfação de clientes de academias de ginástica do município de Blumenau, S C. **Revista EFDesporte**, Buenos Aires, v. 19, n. 194, p. 01, 2014.

TEDESCO. J. Avaliação da Qualidade de vida em Participantes de Prova de São Silvestre. São Paulo, 221f. Tese (Doutorado). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. 2006.

URHAUSEN, A.; GABRIEL, H.; KINDERMANN, W. Blood hormones as markers of training stress and overtraining. **Sports Med**, Auckland, v. 20, n. 4, p.251- 276, 1995.

VILARTA, R.; GUITIERREZ, G. L.; MONTEIRO, M. I. Novos padrões alimentares e as relações com os domínios da qualidade de vida e saúde. In: SONATI, J. G.; VILARTA, R. **Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI**. Campinas: IPES, 2010. p. 85-92.

VILELA, G. F.; ROMBALDI, A. J. perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do rio grande do sul. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, p. 206-215, 2015.

WILSON, J.D.; FOSTER, D.W. **Tratado de Endocrinologia**, 7.ed. São Paulo: Manole, 1988.

YURGEL, C. L.; Bem-estar físico e mental. **Revista Cobertura Mercado de Seguros**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1, 2017.

ZAMAI, C. A.; BANROFF, A. D. P. **A Ciência e a Pesquisa em Ação - atividades Físicas, saúde e qualidade de vida: pesquisa e relatórios de Experiencias**. 1ª Ed. São Paulo: Paco Editorial, 2016.

APÊNDICE

Questionário para avaliar os participantes.

Idade: _____

Gênero: () Masculino () Feminino

Estado civil: () Solteiro () Casado () União estável () Viúvo

Outros: _____

Renda familiar: () Nenhuma () < 1 salário () 1 salário () 2 a 3 salários
() > 4 salários

Outros: _____

Escolaridade: () Analfabeto () Ensino Fund. Incomp () Ensino Fund. Comp
() Ensino Méd. Incomp () Ensino Méd. Comp. () Graduação Incomp.
() Graduação Comp. () Mestrado Incomp. () Mestrado Comp
() Especialização Incomp. () Especialização comp. () Doutorado Incomp.
() Doutorado Comp.

Outros: _____

1) Motivo que levou a prática de exercício físico.

() Recomendação médica () Reduzir o peso () Fazer amizades
() Diversão () Reabilitação () Para estar com amigos
() Estética () Melhorar a saúde () Participar de competição

Outros: _____

2) Fatores que interferem na prática de exercício físico.

() Falta de tempo () Falta de motivação () Falta de saúde

Outros: _____