

A qualidade de vida e a prática de atividades físicas: estudo de caso analisando o perfil do freqüentador de academias

Daniela Zeni Dreher (UFSM) dreherdani@hotmail.com
Leoni Pentiado Godoy (UFSM) leoni@smail.ufsm.br

Resumo

A atividade física praticada pelas pessoas, tanto na vida quanto dentro de organizações contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida. Este artigo objetiva traçar um perfil do freqüentador de academia de ginástica, descrevendo comportamentos e preferências no ambiente da academia, freqüência da atividade física, tipo de esforço físico no labor e índice de satisfação com sua atividade profissional. Uma vez que, todos estes fatores alteram o cotidiano das pessoas, modificando seu humor, disposição e maneira de encarar a vida, influenciam, portanto, diretamente na qualidade de vida.

Mediante uma entrevista aplicada investigou-se, a rotina dos clientes da academia estudada quanto às atividades de vida diária, e da prática de atividades físicas dentro da academia. Buscou-se demonstrar os principais desvios posturais que estes clientes apresentam, relacionando-os com a necessidade da prática de atividades físicas para a melhoria da qualidade de vida, trata-se de um estudo de caso.

Palavras chave: Atividade Física; Qualidade de Vida; Postura.

1. Introdução

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

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

Conforme Grünspan (2001, p. 4) algumas empresas brasileiras começaram a realizar incentivos no campo das atividades físicas e esportivas para seus trabalhadores, com o intuito de melhorar o rendimento laboral e a qualidade de vida, conseqüentemente, a melhoria da competitividade e a qualidades nas empresas.

Fica claro que as atividades físicas podem ser analisadas como forma de auxiliar o processo produtivo das empresas, pois o hábito do exercício físico contribui para a diminuição do estresse, acidentes de trabalho e até mesmo o absenteísmo. Neste trabalho será feito um levantamento junto aos freqüentadores de academias para analisar as preferências desses clientes quanto às atividades físicas e a rotina dos clientes na academia quanto as atividades diárias.

2. Atividade Física

A revolução Industrial trouxe uma elevada tecnologia para os dias de hoje, a transformação de uma sociedade rural para uma sociedade urbana fez com que toda a atividade física antes primordial fosse substituída por comodidades, trazendo um relativo conforto, vivemos hoje em uma população de "ansiosos e aborrecidos", mas até que ponto essas facilidades podem ser compatíveis com uma vida melhor e mais produtiva, a inatividade física traz problemas de ordem funcional ao organismo, doenças associadas ao sedentarismo como: coronariopatias dores nas costas, ansiedade e depressão entre outros POLLOCK (1986).

As pessoas se exercitam, porque se provou cientificamente que a atividade física melhora a qualidade de vida, além de motivos estéticos, sociais e outros, em academias as atividades realizadas são oferecidas de forma segura e orientadas, sistematizadas e eficientes NETO (1994).

A inatividade física é causa importante de debilidade, por conseqüência de reduzida qualidade de vida. Há um risco de morte relacionado com o sedentarismo, pois se tem doenças associadas a este comportamento, estima-se que 60% da população adulta tenha níveis inferiores de atividade física do que o esperado, observando-se a necessidade de maior atenção para este tipo de modo de vida NAHAS (2001).

Os benefícios da atividade física são inúmeros dentre os quais podemos destacar redução da gordura corporal, visto que a obesidade, atualmente, é um problema de ordem epidemiológica, redução nos níveis sanguíneos de colesterol, queda da pressão arterial entre outros citados por FOX *et all* (1991).

Há ainda os benefícios cardiorrespiratórios que são evidentemente perceptíveis com a atividade física regular e que portanto são imprescindíveis para a prevenção, manutenção ou recuperação do estado geral de saúde física e mental.

O estudo realizado por Grúspan em 2001 mostra que várias empresas incluíram seus funcionários em atividades físicas, que resultou em satisfação com o trabalho, melhor desempenho e melhor qualidade de vida do trabalhador.

3. Postura

A postura é uma posição ou atitude do corpo, formada pelo arranjo relativo de suas partes para uma atividade específica, ou ainda uma maneira individual de sustentação orientada pela força da gravidade, este conceito é descrito por KISNER, (1987).

É importante notar que não se pode falar em uma postura ereta que seja correta ou incorreta, mas sim mais ou menos confortável conforme cita KENDALL (1987).

Os músculos não utilizados se atrofiam, tornam-se fracos demais para sustentar corretamente o esqueleto. Assim chega-se a desvios posturais segundo Pavlovic (1987), ainda podemos identificar como causa da má postura, problemas de ordem estrutural, como algumas doenças, maus hábitos posturais nas atividades do cotidiano que causam alterações na mecânica normal da disposição de segmentos corporais em relação à manutenção da postura estática e durante a movimentação.

Considerando que, atualmente, a velocidade de mudança de novas tecnologias ocorrem rapidamente, portanto computadores e processadores estão presente na maioria dos escritórios e as empresas devem trabalhar continuamente para concorrer no mundo globalizado. Assim, as pessoas passam a conviver cada vez mais com atividades que requerem a adoção de uma postura confortável. Para auxiliar no equilíbrio corporal que

promove uma adequação do corpo as necessidades do cotidiano, se encontram as academias que são estruturadas e monitoradas por profissionais.

A medida em que o corpo humano fica a mercê da inatividade física ocorrem disfunções de ordem músculo esqueléticas que interferem nas atividades profissionais, portanto, podem levar ao absenteísmo ou afastamento total do trabalho ao longo do tempo, de acordo com a gravidade do problema e da frequência com que as dores aparecem. Para o estudo em questão foi observado apenas a incidência de desvios posturais na coluna vertebral, visto que a maior parte das pessoas sofrem ou já sofreram algum tipo de dor nesta região corporal.

Segundo Paladini (1990, p.99) produzir qualidade exige engajamento da mão-de-obra. Este engajamento requer, essencialmente, motivação e competência. Alguns trabalhos de pesquisa tem apontado que essa motivação e competência requer pessoas que, pelo menos pratiquem alguns exercício físicos, recuperando a energia consumida no trabalho.

4. Qualidade De Vida

Qualidade de vida depende de vários fatores que conjuntamente definem o estilo de vida de uma pessoa, este conceito é diferente de pessoa para pessoa, e pode mudar ao longo da vida, estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho etc NAHAS (2001).

Genericamente a qualidade de vida pode ser entendida como uma relação com o grau de satisfação que o indivíduo possui diante da vida nos seus vários aspectos, ligada diretamente com o estilo de vida e de como a pessoa lida com as tensões da vida moderna. DIAS da SILVA (1999) *apud* COSTA (2000)

Sob o ponto de vista da saúde Dias da Silva *et all* (1997) *apud* Costa (2000) a qualidade de vida de uma pessoa pode ser considerada em seis dimensões: a física - da qual se considera os hábitos de vida e vícios; emocional - que diz respeito à capacidade do indivíduo lidar com as tensões do cotidiano, preservando sua auto-estima e motivação; social - que é a capacidade de relação com outras pessoas, tanto pessoalmente como profissionalmente; Profissional - satisfação pessoal com o trabalho e sua conseqüente valorização; intelectual - entendida como a capacidade de desenvolver o potencial criativo, compartilhando este esse potencial com as demais pessoas e espiritual - que são os valores individuais, pensamentos positivos em relação à vida. Com base nesta afirmação, a atividade física está diretamente relacionada à qualidade de vida das pessoas.

Conforme Vieira (1992, p.183) salienta que os indicadores salário e lazer, estão intimamente relacionados. De acordo com as entrevistas pode-se afirmar que as pessoas buscam a academia como lazer na busca não só de exercícios físicos, mas de novas amizades para discutir assuntos que não sejam relacionados com o trabalho.

A qualidade de vida tem sido uma busca incessante no cotidiano da vida moderna, segundo Costa (2000) a prática de atividade física regular tem sido apontada pelos pesquisadores como um dos principais fatores que possibilitariam a prevenção de várias doenças, diminuição da ansiedade, entre outros, ficando evidente a sua relação com a qualidade de vida das pessoas.

5. Resultados da Pesquisa

5.1. Avaliação da Postura

Para fins de estudo bem como para a determinação de um programa de atividades físicas específicas se faz necessário uma avaliação postural simples que possa identificar com

facilidade desvios posturais mais comuns que possam interferir no dinamismo da prática de exercícios.

Para realizar a avaliação postural, optou-se pela observação estática de pontos anatômicos, com auxílio de um tabuleiro quadriculado que é colado a parede. A pessoa avaliada se posiciona à frente deste, em três posições distintas: perfil, de frente e de costas para o avaliador. Para uma adequada observação é necessário que a pessoa avaliada esteja o mais desnuda possível. Este tipo de procedimento faz parte da dinâmica da academia em estudo, visto que esta avaliação é considerada para realizar a prescrição dos exercícios físicos adequados.

Foram realizadas 58 avaliações posturais com os clientes da academia, sendo estes voluntários. Os desvios posturais látero-laterais encontrados são mostrados na Figura 1.

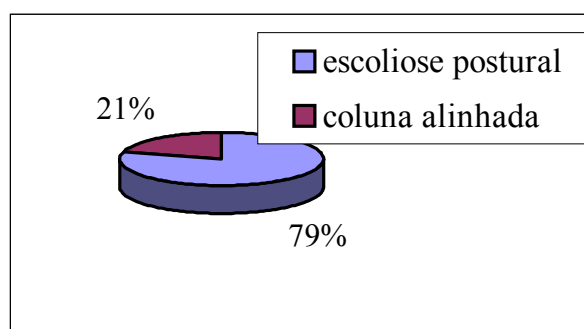


Figura 1 - Porcentagem de clientes com desvio látero-lateral da coluna.

Dos 58 clientes avaliados, 79% apresentaram um desvio látero-lateral, evidenciando a presença de uma escoliose detectada visualmente. Neste estudo não se buscou determinar o tipo e grau da escoliose, visto que isso, somente é possível com exames específicos. A Figura 2 apresenta os desvios posturais da coluna vertebral na observação em perfil.

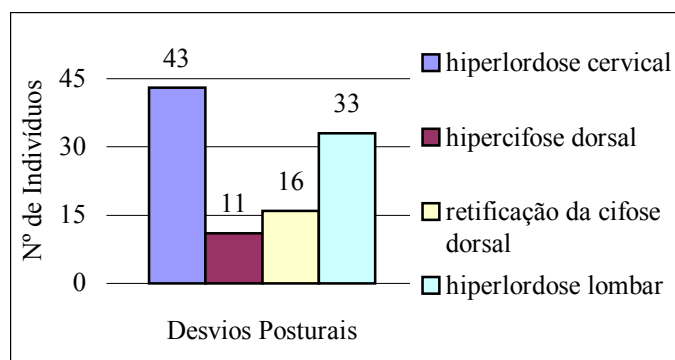


Figura 2 - Representando os desvios posturais da coluna vertebral

Na posição em perfil é possível detectar desvios posturais da coluna vertebral, onde dos 58 avaliados, 43 apresentaram hiperlordose cervical, 11 hipercifose dorsal, 16 retificação da cifose dorsal e 33 apresentaram hiperlordose lombar, como pode ser observado no gráfico. É importante salientar que um mesmo indivíduo pode e normalmente apresenta mais de um desvio postural na região da coluna vertebral.

Cabe salientar que das 58 pessoas submetidas às avaliações, todas apresentaram algum tipo de desvio postural, umas mais e outras menos graves, pode-se concluir através dos dados apresentados que a presença de desvios posturais é inerente à condição humana, mas é necessário realizar atividades físicas para evitar a exacerbação destes desvios e suas piores

conseqüências, pois a postura é um conjunto de muitas variáveis das quais fazem parte a força e o alongamento.

5.2. Perfil do Aluno da Academia

Para determinar um perfil do aluno de academia optou-se por fazer uma entrevista, buscando investigar quais as atividades realizadas no cotidiano, trabalho e academia, identificando quais as necessidades dos clientes para praticar atividades físicas. Foram realizadas 26 entrevistas.

Verificou-se que dos clientes entrevistados, 71% eram do sexo feminino e 29% eram do sexo masculino, 81% dos clientes tinham idades entre quinze e trinta e quatro anos, 4% entre trinta e cinco e quarenta e quatro anos, 7% entre quarenta e cinco e cinquenta e quatro anos, 4% entre cinquenta e cinco e sessenta e cinco anos e ainda 4% dos clientes apresentaram idade acima dos sessenta e cinco anos.

Quanto à prática de atividades físicas observou-se que 50% dos entrevistados praticam atividades físicas três vezes por semana, enquanto 43% praticam todos os dias e 7% praticam ao menos duas vezes durante a semana. 50% dos clientes referem praticar atividades físicas em todas as estações do ano, 46% referem depender de suas atividades como trabalho e/ou estudo e apenas 4% referem depender da situação climática.

Quando questionados por qual motivo pratica atividade física, deu-se a opção de três respostas, um motivo principal, um intermediário, e um terceiro de menor importância, foram sugeridas na entrevista várias opções dando-se a possibilidade de uma ampla gama de respostas. O principal motivo da prática de atividades físicas na opinião de 35% dos clientes é porque o exercício faz bem a saúde, seguido de 29% que responderam que gostam de praticar exercícios, e 21% que querem emagrecer.

O motivo secundário da prática de atividades físicas apontado pelos clientes, também é a saúde, na opinião de 31% deles, seguidos de emagrecer e definir musculatura, cada um com 14% da preferência e por fim manter o peso e aumentar a massa muscular, cada um com 11%. Um terceiro motivo citado pelos clientes é por considerar a atividade física uma prevenção e novamente por que faz bem a saúde, ambos citados neste momento com 18% da preferência, 17% referiram que gostam de atividades físicas e emagrecer e definir musculatura tiveram 11% cada um da preferência dos clientes.

Quando questionados sobre a sua personalidade, também com as mesmas opções de respostas citadas anteriormente, como principal característica 24% dos entrevistados consideraram que gostam do seu trabalho ou estudo, os adjetivos calmos e ativos fisicamente foram apontados por 18% dos entrevistados cada um.

O motivo secundário apontado pelos clientes nesta questão foi que 35% administram bem o seu tempo; e gostam do seu trabalho ou estudo e são ativos fisicamente aparecem juntos, com 14% cada. Como terceira opção na autodefinição de sua personalidade, 22% dos clientes referiram gostar do seu trabalho ou estudo; com 14% cada se sentem valorizados no seu trabalho ou estudo e são estressados foram os segundos mais citados.

Os questionamentos quanto às exigências ocupacionais, tanto no trabalho quanto no estudo, também com opção de três respostas, apresentaram as seguintes respostas: 31% responderam que permanecem muito tempo sentados, e 29% alternam a posição sentados e em pé. Como segunda característica ocupacional, 35% necessitam ser comunicativos, e 21% fazem uso eventual do computador. Como terceira característica 26% responderam não fazer uso do computador; trabalhar isoladamente e ser comunicativo apareceu com 21% cada como característica terciária na ocupação diária dos clientes.

Quando questionados sobre a necessidade de ter presente na academia um profissional da medicina ou fisioterapia, 53% acham extremamente necessário, 43% acham importante e apenas 4% referem não sentir a necessidade de um destes profissionais.

Para analisar os próximos gráficos foi solicitado aos clientes que respondessem as perguntas enumerando de forma crescente de acordo com suas necessidades ou preferências os itens relacionados pelo entrevistador, de acordo com as respostas obtidas, foi possível determinar as prioridades dos freqüentadores da academia estudada.

Foi utilizado o gráfico de barras para evidenciar as necessidades ou preferências de acordo com as prioridades apontadas pelos entrevistados de modo a facilitar a visualização. A Figura mostra os dados do problema, através de barras, por ordem de importância para assim estabelecer prioridades e em consequência promover os ajustes que forem necessários.

A seguir apresenta-se uma representação das preferências dos clientes em relação à prática de atividades físicas dentro da academia, foram citadas dez tipos de atividades oferecidas (musculação, esteira, ginástica localizada, alongamento, bicicleta, ginástica aeróbica, dança, step, Yoga e axé) depois de tabulados os dados, observou-se na figura 3, os seguintes aspectos.

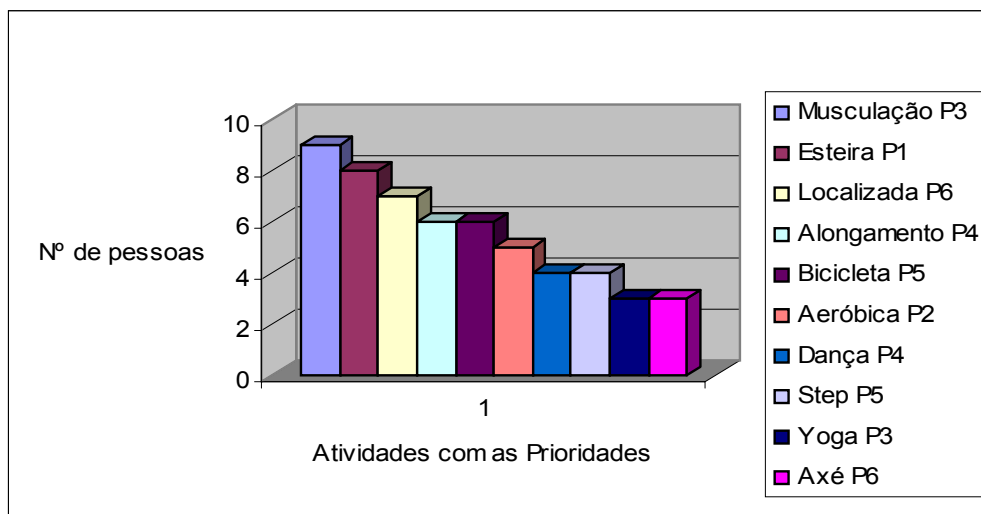


Figura 3 - Preferência para a prática de atividades físicas

Analisando a Figura 3 é possível determinar a preferência na prática de atividades físicas, foram demonstrados por barra apenas o número de pessoas que citaram a mesma modalidade com o mesmo grau de preferência, sendo que os números que constam na Figura não representam o número total de entrevistados, na base de cada barra consta a abreviação da atividade e a sigla P juntamente com um número que demonstra a preferência.

Observou-se que as atividades apontadas pelos clientes, de acordo com os graus de preferência, foram em ordem decrescente: esteira (1), ginástica aeróbica (2), musculação (3), dança e alongamento (4), bicicleta e step (5), ginástica localizada e axé (6), sendo que esta classificação deu-se devido ao maior número de citações da atividade juntamente com o grau de preferência atribuída pelos clientes.

O fato de haver uma predominância do sexo feminino, pode ter influenciado nas respostas obtidas na entrevista, mas, como este fato é observado com grande freqüência nas academias os resultados obtidos nesta pesquisa, refletem a realidade para esta academia.

A seguir apresenta-se os dados referentes aos resultados obtidos na questão que averiguou quais as necessidades apontadas pelos clientes como prioridades na prática de

atividades físicas, ou seja quais os pré-requisitos considerados essenciais para que os clientes pratiquem exercícios no ambiente da academia.

Como na questão anterior, foram oferecidas várias opções de respostas, de maneira a serem classificadas de acordo com a prioridade dos clientes, foram detectadas seis prioridades e oito requisitos para a prática de atividades físicas.

Através das barras, mostra-se o número de pessoas que citaram o mesmo item com o mesmo grau de prioridade, sendo que os números que constam na figura 4 não representam o número total de entrevistados, na base de cada barra consta o item e a sigla P juntamente com um número que demonstra a prioridade. Esses dados são observados na figura 4.

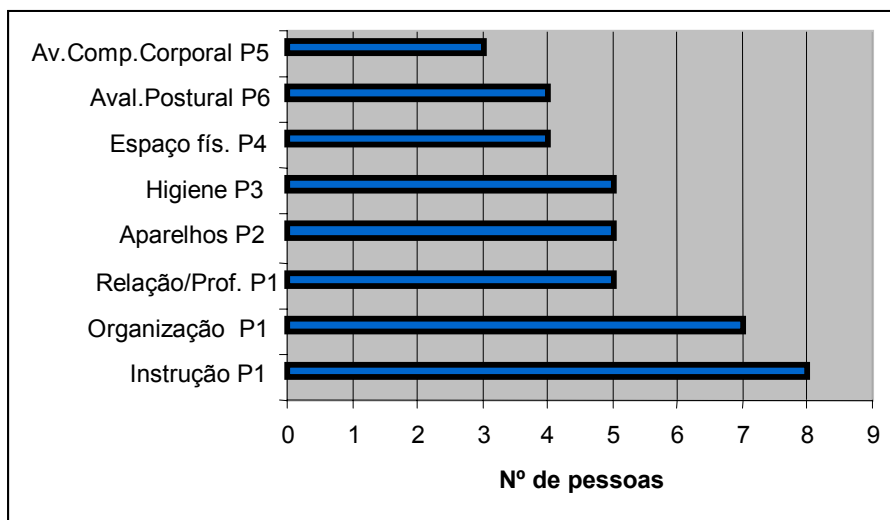


Figura 4 - Necessidades para a prática de atividades físicas

Analisando a Figura 4 é possível determinar a prioridade dos clientes em relação aos pré-requisitos considerados por eles como essenciais a uma academia, sendo que a instrução do professor quanto às atividades praticadas pelos clientes, a organização geral da academia e a relação do professor com os clientes, foram apontados em ordem decrescente como prioridade pelos clientes, em seguida citou-se: bons aparelhos, limpeza/higiene, espaço físico, avaliação postural e avaliação da composição corporal.

O custo (preço) da prática de atividades na academia não consta na figura acima, mas cabe salientar que este foi apontado como item menos importante na classificação geral, o que demonstra a satisfação dos clientes com os serviços prestados pela a academia em questão.

6. Conclusão

Analisando os resultados encontrados, foi verificado que, a grande maioria dos clientes da academia em estudo é do sexo feminino e da faixa etária dos quinze aos trinta e quatro anos, evidenciando assim a necessidade de uma maior conscientização em ambos os sexos nas faixas etárias mais elevadas e principalmente do sexo masculino, quanto da necessidade de prática de atividades físicas, visto que este comportamento é observado de maneira geral nas academias e interfere de maneira direta na qualidade de vida.

A frequência de atividades físicas praticadas pelos clientes entrevistados encontra-se dentro de um limite satisfatório, uma vez que o recomendado para se obter níveis desejáveis de saúde, é no mínimo de três vezes na semana, apenas 7% do total praticam somente duas vezes na semana.

As atividades profissionais da maioria dos entrevistados exigem que eles permaneçam muito tempos sentados, sejam comunicativos e não fazem uso do computador, os que fazem uso do computador referiram que o fazem eventualmente. Mesmo que o uso do computador não seja constante para maioria conforme o demonstrado na pesquisa observou-se que, a permanência na posição fundamental sentado, justifica por si só a necessidade da prática de atividades físicas.

Os entrevistados referem satisfação com o seu trabalho ou estudo como principal característica pessoal e a maioria considera que administra bem o seu tempo, este tipo de comportamento, demonstra que pessoas que praticam atividades físicas conseguem níveis melhores de qualidade de vida, justificando também, a prática de exercícios, os que citaram como terceira característica pessoal que são estressados, justificaram em conversa paralela a entrevista que justamente optaram pela atividade física para melhorar este aspecto, embora neste item (terceira característica pessoal) o fator mais citado tenha sido novamente a satisfação com a sua ocupação.

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

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

Este artigo faz parte de um estudo mais abrangente, que visa a região central do estado como foco de estudo, sendo que este trabalho não é dado como conclusivo, uma vez que a necessidade de ouvir a voz do cliente se dá sempre que se desejar melhorar a qualidade de um serviço prestado.

7. Bibliografia

- COSTA, Alberto Martins da. **Atividade Física e a Relação com a Qualidade de Vida, Ansiedade e Depressão em Pessoas com Seqüelas de Acidente Vascular Cerebral Isquêmico (AVCI)**. Tese de Doutorado apresentada a Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP: [s.n], 2000.
- FOX, Edward L., BOWERS, Richard W., FOSS, Merle L. **Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos**. 4º ed., Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
- GRÜNSPAN, Michel. **A prática de atividades físico-esportivas para profissionais do setor de serviços: um método de aprimoramento das condições psicofísicas no labor**. UFSM, Dissertação de mestrado, Santa Maria, 2001.
- KENDALL, F.P. **Músculos - Provas e Funções**. 3º ed. São Paulo: Editora Manole, 1987.
- KISNER, C. **Exercícios Terapêuticos. Fundamentos e Técnicas**. São Paulo: Editora Monde, 1987.
- NAHAS Markus V. **Atividade Física e Qualidade de Vida**. 2º ed. Londrina: Midiograf, 2001.
- NETO, Jurandir A. L., **Marketing de Academia**. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 1994.
- PALADINI, Edson P. **Controle de qualidade: uma abordagem abrangente**. Atlas. São Paulo. 1990.
- PAVLOVIC B. **Ginástica Aeróbica**. Rio de Janeiro: Editora Sprint LTDA, 1987.
- POLLOCK M. L., WILMORE J.H., FOX III S. M. **Exercícios na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação**. Rio de Janeiro: MEDSI, 1986.
- VIEIRA, A. **A Qualidade de vida no Trabalho e o controle da qualidade total**. Ed. Insular., S.P. 1992.