

CARACTERÍSTICAS DE FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO RIO GRANDE DO SUL

RUFINO, Veronica Silva ¹

SOARES, Lilian Fabiana da Silva ²

SANTOS, Daniela Lopes dos ³

RESUMO

A proposta deste estudo foi de verificar algumas características de frequentadores de academias de ginástica no estado do Rio Grande do Sul, com o intuito de fornecer subsídios aos professores de academias, no que diz respeito ao seu público alvo. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário, anteriormente validado, que contém 12 questões fechadas que envolvem idade, sexo, profissão, nível de instrução, renda mensal, atividade física praticada na academia, tempo de prática, frequência da prática, objetivos, satisfação dos objetivos, nível de informação sobre a prática de atividades físicas e fonte de informação. A amostra foi composta por todos os frequentadores de academias de ginástica do estado que se dispusessem a participar. Do total de questionários enviados, 1139 retornaram, através dos quais obteve-se os seguintes resultados: a maior parte é composta por mulheres; tanto relativo ao sexo feminino como ao masculino, a grande maioria tem idade entre 16 e 25 anos, são estudantes e não trabalham, sendo que verificou-se que no sexo masculino a maior parte tem terceiro grau incompleto e no sexo feminino, segundo grau completo; a atividade física mais procurada é a musculação em ambos os sexos, sendo praticada três ou cinco vezes por semana predominantemente, por um período de até 6 meses ou por mais de 3 anos; os objetivos principais estão relacionados à estética para ambos os sexos, objetivos estes, que segundo a grande maioria estão sendo atingidos; e a maior parte da amostra de ambos os sexos, considera-se informada sobre o assunto "prática de atividades físicas" tendo como fontes principais o próprio professor da academia como também revistas e jornais.

Unitermos: Academia de ginástica; características dos frequentadores.

¹Acadêmica do Curso de Educação Física - UFSM

²Acadêmica do Curso de Educação Física - UFSM

³Prof. MS. DDI/CEFD/UFSM

CHARACTERISTICS OF THE PEOPLE THAT ATTEND PHYSICAL FITNESS GYMS IN THE STATE OF RIO GRANDE DO SUL

ABSTRACT

The purpose of this study was to verify some characteristics of the people that attend physical fitness gyms, in the State of Rio Grande do Sul, so that some subsidy can be offered to the gym teachers about their target public. For the data collection, an inventory previously validated was used, which was composed of 12 direct questions that involved age, sex, profession, instruction level, month income, physical activity practiced at the gym, time of practice, week frequency, purpose of practice, satisfaction of the objectives, level of information about physical activities and source of information. The sample was composed of all the persons that attend gyms of the State that were willing to participate. Of all the inventories sent, 1139 returned, from which we had these results: the major part is formed by women; considering both sex, the great majority is aged between 16 and 25 years old, is composed by students that don't work, and the male group has incomplete graduation while the female group completed high school; the physical activity most practiced by both sex is weight training, 3 or 5 times a week, during 6 months or more than 3 years; the major purpose of the practice is aesthetics, purpose that according to the great majority is being attained; the major part of the sample of both sex consider themselves well informed about physical activities and the major sources of information are the gym teacher and magazines and newspapers.

Uniterms: physical fitness gym; costumors' characteristics

INTRODUÇÃO

A ginástica de academia está cada vez mais em evidência no mundo todo, já que com o advento das descobertas tecnológicas e das grandes invenções surge o problema do sedentarismo. O papel das academias é primeiramente, suprir a lacuna da falta de prática regular de atividades físicas, com a vantagem de oferecer um serviço técnico especializado como forma de orientação.

Em determinado período, pode-se observar que a corrida às academias parecia um certo modismo, que acontece sempre que surgem novidades. Entretanto, nos dias de hoje, esta prática está consolidada e as academias tem seu público específico e assíduo. As pessoas que tinham como motivação os modismos já não aparecem mais.

Uma das características da segunda metade do século XX é a questão da explosão demográfica, associada à vinda das pessoas dos campos, acostumadas a um tipo de vida, para os grandes centros urbanos. No Brasil, a consolidação e o incremento da política de industrialização ocorrida na década de 50 acarretaram transformações radicais na forma e no nível de vida do povo brasileiro.

Segundo Vargas (1998), com o crescimento urbano, rápido e desordenado, sem a implantação de uma estrutura adequada e de políticas direcionadas ao atendimento de uma nova demanda nas cidades, o modo de vida do homem brasileiro sofreu muitas transformações, que passaram a interferir não só em sua dimensão pessoal como também, por consequência, em sua perspectiva político social. Um dos aspectos atingidos com esse novo contexto político-social foi o das atividades físicas em geral.

O desenvolvimento industrial e tecnológico, como exposto, diminuiu sensivelmente a carga de atividade física necessária para a realização do trabalho, ao mesmo tempo em que a ocupação desordenada de espaços nos centros urbanos reduziram consideravelmente a disponibilidade de locais adequados para a prática das diferentes formas de atividades físicas. Sem contar que com o aumento da violência urbana, as pessoas não sentem-se seguras para a prática de atividades físicas em qualquer lugar. Buscando solucionar o problema, o homem, cria mecanismos e locais para atender à sua necessidade de movimento nos centros urbanos: as academias de ginástica (Vargas, 1998).

Conforme a visão de Vargas (1998) a explosão numérica das academias de ginástica ocorreu por volta da década de 70, quando se materializou a necessidade de um espaço para o trabalho orientado, visando se obter o condicionamento físico. Barbanti (1990) preconiza que a aptidão física moderna começou, com a publicação do livro "Aerobics" de Cooper no final da década de 60, onde ele desafiava as pessoas a tomarem conta de seus estilos de vida, para combater as doenças coronarianas, a obesidade e o estresse da vida moderna. No Brasil este movimento teria iniciado na década de 80, quando centenas de academias foram abertas e a sua prática atingiu principalmente a população jovem.

Segundo Costa & Palafox (1993) a proliferação de academias de ginástica no Brasil ocorreu principalmente com uma inovadora modalidade, a ginástica aeróbica, que juntamente com a corrida de rua, tornaram-se importantes correntes promotoras de atividades físicas para a população não escolar. Antes disso, no Brasil, já existiam academias. Entretanto, tudo era realizado de improviso, de forma primitiva.

Na década de 80 o exercício físico, praticado como uma atividade regular, teve seu reconhecimento como benefício para a saúde. Este fato exigiu do professor de Educação Física uma reformulação na prática profissional, considerando o relacionamento da prática de exercícios com a saúde.

Além disto, segundo Areno apud Novaes (1995), o mercado de trabalho para os professores de Educação Física diminuiu sensivelmente com a Lei de Diretrizes e Bases (5689/71), que considerando obrigatória a Educação Física, não estabelece no entanto, o número de aulas semanais para cada turma, deixando o detalhe a critério dos diretores das escolas.

Assim, os profissionais da década de 80, começaram a buscar novas opções no mercado de trabalho, defrontando-se, aí, com a ginástica em academia, uma atividade em plena expansão, que vinha suprir imediatamente essa necessidade mercadológica. Hoje, com a regulamentação da profissão, legitima-se esta área dentro da Educação Física, aumentando ainda mais a responsabilidade do professor de Educação Física em assumir de forma competente as suas devidas funções dentro de uma academia de ginástica.

Entretanto, segundo Akiau apud Pogere (1998) boa parte dos profissionais que atuavam em academias apresentavam qualquer modelo de aula, criado sem a menor preocupação com os objetivos dos alunos ou copiado de professores mais experientes. Isto talvez ocorresse devido a grande procura por academias, deixando-se de lado a qualidade pela quantidade. Junte-se a isto o fato dos currículos dos cursos de formação de professores de Educação Física não serem atualizados, e muitos ainda não oferecerem disciplinas ligadas a esta área. Hoje não há mais lugar para este tipo de atitude e de profissional. É necessário que hajam subsídios importantes referentes a conhecimentos técnicos e aos alunos para que se possa preparar uma aula segura e eficiente.

Jucá (1993) considera que ter boa aparência, ser um bom dançarino ou ginasta não são mais requisitos básicos para ser um bom professor, se é que foram algum dia. Ministrar uma aula de ginástica de academia não é só executar de forma correta os exercícios para os alunos repetirem, mas sim proporcionar uma atividade física segura, eficiente e divertida, orientando e transmitindo conhecimentos sobre a promoção da saúde.

Os frequentadores de academias hoje em dia parecem ser bastante exigentes e críticos, estando bem informados do que é uma aula de ginástica, tendo muito claro os seus objetivos. Infelizmente alguns professores ainda pensam que ministrar uma aula de ginástica é algo espontâneo e intuitivo, mas sem atualização e planejamento em função dos alunos, não há de se ter sucesso.

A qualidade de vida de muitas pessoas, através da prática regular e orientada de atividades físicas, está cada vez mais nas mãos dos profissionais de academias. Sabe-se que um estilo de vida ativo pode contribuir positivamente em muitos aspectos da saúde individual e coletiva, juntamente com fatores como hábitos alimentares e controle do estresse. As academias de ginástica trabalham com pelo menos dois destes fatores: a atividade física regular e orientada e o controle do estresse.

Assim, quanto maior o número de pesquisas realizadas sobre o assunto, mais sério se torna o papel do profissional de Educação Física e mais valorizada será a profissão. Um dos aspectos básicos diz respeito ao conhecimento de quem é nosso público alvo e quais as suas características, para que se possa planejar aulas seguras e eficientes.

Em estudo realizado no estado de São Paulo, Saba (1999) verificou que os clientes das academias eram na maioria jovens, com faixa etária média de 26 anos, com formação universitária e praticavam sua atividade na academia de 3 a 5 vezes por semana por um tempo médio de 75,6 meses. As atividades físicas mais procuradas são a musculação e atividades cardiovasculares como esteira, ciclo e "stepper", tendo como motivos principais da sua prática a preservação da saúde e melhoria da estética.

Vários fatores podem determinar o grau de prática de exercícios físicos das pessoas: King e Dishman apud Saba (1999) observaram que trabalhadores com altas exigências de esforços físicos na sua profissão tendem a aderir menos à programas de atividades físicas, podendo se inferir que justamente as profissões mais sedentárias é que fazem com que os indivíduos sintam necessidade da prática regular e orientada de atividades físicas. Segundo Stephens & Caspersen apud Saba (1999) a escolarização também parece ser um fator determinante desta prática, já que encontraram pessoas de maior escolarização sendo até 3 vezes mais ativas que as de menor escolarização.

No que diz respeito aos valores orientadores das atividades físicas de academias, segundo Novaes (1995), surgiram com a própria história da ginástica e sempre foram principalmente definidos como as questões de estética e da saúde. Conforme pesquisa realizada por este autor, desde 1930 até 1960 a ginástica assumiu uma característica predominantemente estética, permanecendo assim durante a década de 70. Com o aparecimento da ginástica aeróbica na década de 80, juntamente com estudos sobre os benefícios para a saúde de atividades aeróbicas, houve uma revisão das propostas de aulas existentes, aparecendo questões como obtenção e manutenção de saúde. Entretanto, o objetivo estético permanece com bastante ênfase.

Outra função que a ginástica de academia tem assumido ultimamente é a do lazer e da socialização. Muitas pessoas freqüentam academias para se divertirem e fazerem novas amizades, pertencendo a grupos de pessoas com objetivos semelhantes. De qualquer forma, considerando-se saúde não apenas como ausência de doença, mas como um estado de bem estar físico, mental e social, pode se dizer que esta motivação para a prática de atividades de academia, faz parte dos valores orientadores ligados à manutenção da saúde.

As academias de ginástica já fazem parte da cultura do brasileiro, haja visto o grande número de academias e clubes de ginástica que se estabeleceram e

multiplicaram-se Brasil afora, colocadas como instituições sociais. A princípio, quem se matricula em uma academia de ginástica o fazia por decisão voluntária e não por imposição de instituições como escolas ou consultórios médicos (Novaes, 1999), o que mostra a relevância deste tipo de trabalho na sociedade atual.

Entretanto, já é grande o número de pessoas que chega às academias por recomendação médica ou através de convênios com escolas. Aumenta também o número de projetos de extensão das Universidades ou iniciativas dos próprios professores de levar a ginástica de academia para as escolas como uma atividade extra-classe ou como um exemplo de aula de educação física (Coelho Filho, 1999). Tem-se conseguido boa receptividade e aderência a esta prática nas escolas, especialmente porque muitos alunos não tem condições financeiras de frequentar academias de ginástica, mas gostariam e tem o direito de realizar uma atividade física divertida, estruturada e bem-orientada.

O profissional de Educação Física será sempre, e antes de mais nada, um *educador*, onde quer que atue. Independente da idade dos frequentadores de academias, que é bem variada, é um local onde aprende-se, no mínimo, a conhecer melhor o próprio corpo, a cuidar dele para que se tenha uma boa qualidade de vida e como conviver com outras pessoas. O dito “fenômeno” das academias de ginástica só vem fortalecer a Educação Física enquanto agente educacional. Pastora de Araújo apud Coelho Filho (1999) diz que:

“É inegável que as academias também integram o sistema educacional. O valor educativo das atividades físicas é, hoje, reconhecido, porque empenha o ser na sua totalidade.”

Em um país tão grande e com regiões tão diferentes como o Brasil, o tipo de público que frequenta as academias, os seus objetivos e o tipo de atividade física mais procurada variam muito de região para região. Os profissionais da área de Educação Física, devem se preocupar em saber quem é o seu público para que os objetivos pré-determinados possam ser atingidos. Assim, o objetivo geral deste estudo é de verificar as características atuais das pessoas que frequentam as academias de ginástica do Estado do Rio Grande do Sul, tendo-se por objetivos específicos verificar a idade, sexo, profissão, escolaridade e renda mensal, quais as modalidades mais procuradas, o tempo de prática e frequência semanal, os principais motivos da prática dos frequentadores de academias de ginástica, e se seus objetivos estão sendo satisfeitos, além de analisar o nível de conhecimento dos frequentadores de academias de ginástica, sobre o assunto “atividades físicas” e suas principais fonte de informação. Visto que não existem estudos específicos no Estado do Rio Grande do

Sul deste tipo, este também é útil no sentido de fornecer subsídios às academias de ginástica do nosso estado, no que diz respeito ao público alvo.

METODOLOGIA

Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa é do tipo descritiva, pois buscou conhecer o perfil das pessoas que freqüentam academia no R.G.S., sem interferir na realidade (Barbetta, 1994).

População e Amostra

A população foi composta por freqüentadores das academias de todas as regiões do RS e a amostra por todas as pessoas que se dispuseram a responder os questionários enviados as academias das cidades de todas as regiões do Estado, com população acima de 50000 habitantes. O critério utilizado para selecionar as academias foi que constassem no guia telefônico. Foram enviados questionários à 119 academias, sendo 25 para cada uma (total de 2975 questionários enviados), juntamente com envelope selado para o retorno destes, respondidos. Recebeu-se de volta 1139 questionários respondidos.

Instrumento de Coleta

A) Descrição: O instrumento utilizado foi um questionário composto por 12 questões, referentes ao perfil de pessoas que freqüentam academias no Estado do RS englobando questões relativas aos objetivos deste estudo. No item 1, com relação à idade, haviam 11 possíveis respostas, com idades agrupadas a cada 5 anos, desde “10 aos 15” até “mais de 60”. O segundo item, definia o sexo do entrevistado. O terceiro, uma pergunta aberta sobre a profissão. O quarto, quanto à escolaridade, permitia respostas desde “1º grau incompleto” até “3º grau completo”. O quinto, sobre renda mensal, oferecia respostas desde “não trabalha” até “mais de 20 salários mínimos”. O sexto item, abrangendo a modalidade praticada na academia, permitia mais de uma resposta, sendo elas: musculação, ginástica aeróbica, ginástica localizada, hidroginástica, natação, step training, se outra, qual?. O sétimo, sobre o tempo de prática, oferecia respostas desde “até 6 meses” até “mais de 3 anos”. O oitavo, com relação à freqüência de prática, apresentava respostas desde 1 vez por semana até 5 ou mais vezes por semana. O nono englobava os motivos de prática para serem numerados em ordem de importância: estética, qualidade de vida, lazer, recomendação médica e outros, quais?. O décimo, questão com resposta simples do tipo sim ou não, era a respeito de estar atingindo os objetivos. O décimo primeiro

item que questionava se a pessoa se considerava informada a respeito do assunto “atividades físicas”, tendo-se como possíveis respostas: sim, não ou mais ou menos, e o décimo segundo item completava o anterior, oferecendo alternativas sobre a principal fonte de informações a respeito de atividades físicas: o professor da academia, revistas, TV/rádio, cursos, Internet ou outros, sendo possível haver mais de uma resposta..

B) Testagem do Instrumento: Após a elaboração do questionário, este foi submetido à apreciação de professores para que verificassem sua fidedignidade, através de uma análise das questões e da matriz analítica do questionário. Após, foi realizada uma testagem um a um, aplicando-se o questionário em algumas pessoas da cidade de Santa Maria - RS, frequentadores de academias ou não, e que não fariam parte da amostra, observando-se sugestões que tornassem as questões tão claras quanto fosse possível.

C) Procedimento de Coleta dos Dados: Foram sorteadas 14 academias das 144 inicialmente envolvidas, das quais descobriu-se o número total de frequentadores. Foi feita uma média destes números e calculou-se 8% desta população, para se chegar ao número de questionários que deveriam ser enviados para se ter uma amostra representativa de todo o Estado (Barbetta, 1994). Os questionários foram enviados, juntamente com uma carta de apresentação, às academias de regiões do Estado. Optou-se por aplicar o questionário a partir do mês de março, pois, verifica-se que é nessa época que os frequentadores assíduos retornam suas atividades nas academias.

Tratamento Estatístico dos Dados

Os dados foram tratados em termos de percentuais e analisados conforme os objetivos.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao se analisar os dados coletados, obteve-se os resultados em percentuais. Para uma discussão dos resultados, analisou-se separadamente os dados do sexo feminino e masculino. Entretanto, observou-se que a grande maioria dos frequentadores de academias no estado do Rio Grande do Sul ainda é composta por mulheres (62,11%) enquanto os homens aparecem em menor quantidade (37,89%). Evidencia-se no quadro a seguir as duas principais respostas mais citadas em cada grupo.

Quadro 1: Respostas das questões utilizadas no questionário expressas em percentuais.

Questão	Resposta	Sexo feminino	Sexo masculino
Quanto a idade	16 aos 20 anos	17,70%	17,90%
	21 aos 25 anos	17,40%	24,50%
Quanto ao sexo	-	62,11%	37,89%
Quanto a profissão	Estudante	34,38%	33,25%
	Profissional liberal	19,00%	17,45%
Quanto a escolaridade	2º G completo	22,00%	20,30%
	3º G incompleto		24,00%
	3º G completo	21,00%	
Quanto a renda mensal	Não trabalha	40,43%	34,2%
	2 à 5 salários	17,12%	
	5 à 10 salários		17,4%
Quanto a modalidade	Musculação	49,00%	74,50%
	Gin. Localizada	40,43%	
	Outros (lutas)		26,60%
Quanto ao tempo de prática	Até 6 meses	38,13%	32,50%
	Mais de 3 anos	30,07%	28,50%
Quanto a frequência da prática	3 vezes por semana	38,41%	33,50%
	5 vezes por semana	22,15%	29,00%
Quanto aos motivos da prática	Estética	49,64%	48,80%
	Qualidade de vida	44,89%	41,70%
Quanto aos objetivos: e estão sendo atingidos	Sim	98,27%	99,00%
	Não	00,57%	01,00%
Quanto a se considerar informado a respeito de atividade física	Sim	59,28%	65,80%
	Mais ou Menos	27,00%	26,00%
Quanto a fonte de informação	Professor da Academia	75,00%	80,90%
	Revista e jornais	67,48%	56,60%

OBS.: As questões quanto à modalidade praticada e quanto à fonte de informação permitem mais de uma resposta. Em todas as questões citadas no quadro 1, selecionou-se apenas as duas principais respostas mais citadas em cada questão, portanto os percentuais não totalizam 100%.

Verificou-se que tanto o público feminino quanto o masculino frequenta as academias em maior número entre 16 e 25 anos, jovens portanto. Além de ser um público na fase de estudante, ainda é um período em que é dada muita importância à imagem corporal. Segundo Secord e Jourard apud Coleman (1985) a satisfação com o próprio corpo está relacionada com atitudes positivas em relação a si mesmo. Pesquisas realizadas com adolescentes e jovens demonstram que desvios em relação ao peso e estatura exercem uma profunda influência negativa sobre a auto estima. Talvez essa fragilidade explique a grande procura dessa parcela da população pelas academias.

Em relação à profissão, em primeiro lugar encontram-se os estudantes, evidentemente pela própria faixa etária, citada anteriormente. Outra questão que aparece é a maior disponibilidade de tempo para frequentar uma academia enquanto estudante, já que muitas das pessoas que não praticam atividades físicas regularmente costumam alegar a falta de tempo devido a sua ocupação profissional.

Quanto à escolaridade, o sexo masculino em sua maioria possui o 3º grau incompleto e o sexo feminino o 2º grau completo.

No que diz respeito à renda mensal verificou-se que mais de 40 % do público feminino não trabalha e que 17,12% recebe entre 2 e 5 salários mínimos. Do público masculino, 34 % não trabalha e 17,4 % recebe entre 5 e 10 salários mínimos. Esse grande número de pessoas que não trabalham deve-se ao elevado número de estudantes que fizeram parte da amostra.

Das modalidades, a musculação foi a mais procurada tanto pela amostra masculina quanto pela feminina. Segundo vários autores da área da musculação, esta é a modalidade mais indicada para homens e mulheres que desejam modelar o corpo. Os resultados deste estudo coincidem com os encontrados por Saba (1999) coletados na cidade de São Paulo onde 74,9 % da amostra praticavam musculação. Já Silva, Nunes, Risso & Baldi (1989), observaram a musculação sendo mais procurada pelo sexo masculino e a ginástica aeróbica a modalidade mais procurada pelo sexo feminino. Isso indica que na década de 80 havia um maior preconceito por parte do sexo feminino com relação à prática da musculação, o que contrasta com a realidade atual, conforme os dados aqui apresentados. Pode-se verificar também que a 2ª atividade mais procurada pelo sexo feminino é a ginástica localizada, com características muito semelhantes à musculação. A ginástica aeróbica, tão procurada na década de 80, aparece em 3º lugar e somente no sexo feminino, indicando uma mudança no paradigma das academias.

Em relação ao tempo de prática, o maior percentual de mulheres e homens freqüentam academias por até 6 meses ou então, por mais de 3 anos. Observa-se, assim dois grupos distintos: um flutuante que permanece pouco tempo, talvez devido a busca de resultados muito imediatos ou por insatisfação com o que a academia oferece, e um outro grupo mais permanente, o qual se mantém por longo tempo, provavelmente por ter consciência da importância do exercício físico contínuo para a manutenção da saúde e por realmente gostar desta prática.

Quanto à freqüência da prática, tanto homens como mulheres apresentaram os maiores percentuais nos itens que indicavam a prática de exercício físico nas academias 3 vezes por semana seguidos de 5 vezes, talvez por ser essa a indicação mais divulgada como o mínimo necessário para o alcance de benefícios. Saba (1999) e Silva, Nunes, Risso & Baldi (1989) encontraram dados semelhantes onde a maior parte da amostra freqüentava 3 e 5 vezes por semana.

Quando se analisa o motivo da prática, para homens e mulheres aparece a estética em 1º lugar seguida de qualidade de vida, provavelmente pela maioria da amostra ser jovem onde não há uma grande preocupação ainda com questões de saúde. Tais dados vão ao encontro dos de Saba (1999) em que o sexo feminino cita como principal motivo da prática de ginástica de academia a melhoria da estética.

Esses resultados não eram esperados, num momento onde existe por parte dos profissionais da área da saúde, como fisioterapeutas, médicos, psicólogos, nutricionistas e professores de educação física e da própria mídia uma grande discussão sobre a importância do exercício físico para a manutenção da qualidade de vida. Entretanto, conforme pesquisa histórica de Novaes (1995) apesar do aparecimento de questões relacionadas a saúde, o objetivo estético permanece com grande ênfase nas academias.

Conforme os dados apresentados, de modo geral os frequentadores de academias de ginástica encontram-se satisfeitos com os resultados obtidos, podendo-se atribuir a isso um bom acompanhamento por parte dos profissionais da área e uma boa estruturação e planejamento do trabalho que está sendo realizado atualmente nas academias de ginástica no RS.

Tanto o público masculino quanto o feminino considera-se informado a respeito da prática de exercícios físicos, podendo-se dizer que este é um tema bastante difundido e de fácil acesso. A obtenção de informações a respeito, tem como fonte principal o professor da academia, seguido muito de perto por revistas e jornais, principalmente na amostra feminina. Aqui destaca-se a importância dos profissionais da área manterem-se atualizados e conscientes que não lhes cabe apenas ministrar aulas nas academias, pois antes de mais nada são educadores, mesmo em uma academia e ginástica, e a expectativa dos seus alunos parece ser bastante grande. Também cabe ressaltar a importância de se analisar o que está sendo publicado em revistas e jornais sobre o assunto, e com que tipo de seriedade e profundidade, pois parece ser um tema de interesse da nossa sociedade. Sugere-se que as revistas e jornais de fácil acesso, que tratem do assunto, tenham como consultores profissionais da área.

CONCLUSÕES

Após a apresentação e discussão dos resultados referentes à população de frequentadores de academias de ginástica no estado do Rio Grande do Sul, torna-se possível se chegar às seguintes conclusões:

- a) a maior parte é composta por mulheres;
- b) tanto relativo ao sexo feminino como ao masculino, a grande maioria tem idade entre 16 e 25 anos, são estudantes e não trabalham, sendo que verificou-se que no sexo masculino a maior parte tem terceiro grau incompleto e no sexo feminino, segundo grau completo;
- c) a atividade física mais procurada é a musculação em ambos os sexos, sendo praticada três ou cinco vezes por semana predominantemente, por um período de até 6 meses ou por mais de 3 anos;

d) os objetivos principais ainda estão relacionados à estética para ambos os sexos, objetivos estes, que segundo a grande maioria estão sendo atingidos e
e) a maior parte da amostra de ambos os sexos, considera-se informada sobre o assunto “prática de atividades físicas” tendo como fontes principais o próprio professor da academia como também revistas e jornais.

Sugere-se que em estudos posteriores sejam comparados os resultados obtidos no RS com os obtidos em outros estados do Brasil.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBANTI, V.J. **Aptidão Física: um convite a saúde**. São Paulo: Ed. Manole, 1990.
- BARBETTA, P.A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. Série didática. UFSC, 1994.
- COELHO FILHO, C.A.A. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Motus Corporis** 6(1):61-83, 1999.
- COLEMAN, J.C. **Psicología de la adolescência**. Madrid: Ediciones Morata, S.A., 1985.
- COSTA, S.B. & PALAFOX, G.H.M. Características especiais da ginástica de academia no seu processo evolutivo no Brasil. **Revista da Educação Física** 4(1):54-60, 1993.
- JUCÁ, M. **Aeróbica & Step**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- NOVAES, J.S. Identificando os valores orientadores das atividades gímnicas em academia no Rio de Janeiro: uma análise de conteúdo. **Motus Corporis** 2(4):16-26, 1995.
- NOVAES, J.S. A ginástica de academia brasileira analisada segundo postulados da estética de Schiller, Vieira de Mello e Maffesoli. **Motus Corporis** 6(1):38-60, 1999.
- NOVAES, M. **Ginástica Aeróbica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- POGERE, E. **Ginástica Aeróbica e Saúde: fisiologia e metodologia aplicada**. Francisco Beltrão, PR.: Ed. Jornal Beltrão AS, 1998. 168p.
- SABA, F.K.F. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica. **Dissertação de Mestrado**. USP, São Paulo, SP, 1999.
- SILVA, M.A.G., NUNES, M.M., RISSO, S. & BALDI, M. Hábitos alimentares, exercício, fumo sono em alunos candidatos a atividade física em academia. **Anais Bienal de Ciências do Esporte-CELAFISCS**, São Paulo, p.35, 1989.
- VARGAS, A.L.S. **Reflexões sobre o corpo**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998. 140p.