



**Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"**

MARIANA CONSOLI TEIXEIRA

**IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS
FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA**

**Assis/SP
2018**



**Fundação Educacional do Município de Assis
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis
Campus "José Santilli Sobrinho"**

MARIANA CONSOLI TEIXEIRA

**IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS
FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Enfermagem do Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis – IMESA e a Fundação Educacional do Município de Assis – FEMA, como requisito parcial à obtenção do Certificado de Conclusão.

Orientando (a): Mariana Consoli Teixeira
Orientador (a): Ma. Caroline Lourenço de Almeida Pincerati

**Assis/SP
2018**

FICHA CATALOGRÁFICA

T266i TEIXEIRA, Mariana Consoli

Identificação do perfil sociodemográfico dos frequentadores de academia de ginástica / Mariana Consoli Teixeira. – Assis, 2018.

32p.

Trabalho de conclusão do curso (Enfermagem). – Fundação Educacional do Município de Assis-FEMA

Orientadora: Ms. Caroline Lourenço de Almeida Pincerati

1.Alunos-academia 2.Ginástica

CDD 796.41

IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA

MARIANA CONSOLI TEIXEIRA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis,
como requisito do Curso de Graduação, avaliado
pela seguinte comissão examinadora:

Orientador: _____
Caroline Lourenço de Almeida Pincerati

Examinador: _____
Daniel Augusto da Silva

DEDICATÓRIA

“Aos meus pais e Mestres pelos ensinamentos diários, incentivos e por permitirem, com sucesso, a conclusão de mais um sonho”

AGRADECIMENTOS

A Deus, que iluminou meu caminho e minha vida nesta difícil jornada;

Aos meus pais Mário Antônio Teixeira e Antônia Consoli Teixeira, que são minhas bases e minha estrutura, pelo investimento e pela confiança em minhas realizações;

Aos meus irmãos, Caroline Consoli Teixeira e Gustavo Consoli Teixeira por toda ajuda neste longo período e em especial, minha filha Maria Luísa Teixeira da Silva, que suportou minha ausência com paciência e compreensão para minha formação profissional;

Aos tutores do Curso de Enfermagem, que durante minha vida acadêmica, trocaram comigo seus conhecimentos e experiências de vida;

A minha orientadora, Caroline Lourenço de Almeida Pincerati, por todo amor, paciência e dedicação;

Enfim, a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para a construção e realização deste sonho.

Muito obrigada!

EPÍGRAFE

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana. ”

Carl Jung

RESUMO

As academias de ginástica, são vistas como ambientes para a prática de atividades físicas, onde são prestados serviços como, orientação e avaliação das atividades realizadas por profissionais de educação física. São conceituadas como estabelecimentos ou empresas prestadoras de serviços, que oferecem a comunidade em geral, ou a público específico, espaço para a prática de condicionamento físico de forma coletiva ou individual, com acompanhamento de profissional de nível superior devidamente habilitado em Educação Física, com ou sem a presença de aparelhos ou equipamentos de ginástica. A prática de atividade física e hábitos alimentares adequados são considerados os principais mecanismos de proteção ao surgimento e à progressão dos fatores de risco, predisponentes às doenças cardiovasculares. Objetivou-se identificar o perfil sociodemográfico dos frequentadores de três academias de ginástica em uma cidade do interior de São Paulo em junho e outubro de 2018. Estudo descritivo e exploratório, com abordagem quantitativa. Participaram da pesquisa 38 pessoas, por meio de questionário com perguntas fechadas, os dados foram tabulados e apresentados através de gráficos. Conclui-se que nem todos os resultados obtidos coincidem com os artigos usados para a comparação dos resultados, o que deixa claro que existem diferenças notáveis entre uma cidade e outra. Como principais resultados, a maioria dos frequentadores de academia são do sexo masculino, com idades entre 26 a 35 anos, com ensino superior completo. Diante dos resultados alcançados, espera-se contribuir tanto para os alunos, os professores, quanto para os profissionais da área da saúde na conscientização, para maior integração e entendimento em relação aos benefícios das atividades físicas em relação a qualidade de vida e a saúde, tanto física, mental e social.

Palavras-chave: Clubes de saúde; Perfil de saúde; Preferência dos usuários.

ABSTRACT

Gymnastics academies are seen as environments for the practice of physical activities, where services such as orientation and evaluation of activities performed by physical education professionals are provided. They are conceptualized as establishments or companies providing services, which offer the community in general, or to the specific public, space for the practice of physical conditioning in a collective or individual way, with accompaniment of professional of higher level duly qualified in Physical Education, with or without the presence of apparatus or gym equipment. The practice of physical activity and adequate eating habits are considered the main mechanisms to protect the appearance and progression of risk factors, predisposing to cardiovascular diseases. The objective of this study was to identify the sociodemographic profile of the attendees of three gymnasiums in a city in the interior of São Paulo, Brazil, in June and October 2018. Descriptive and exploratory study, with a quantitative approach. Thirty-eight people participated in the study, using a questionnaire with closed questions, data were tabulated and presented through graphs. It is concluded that not all the results obtained coincide with the articles used to compare the results, which makes it clear that there are notable differences between one city and another. As main results, the majority of academics are male, aged between 26 and 35 years, with full college education. Given the results achieved, it is hoped to contribute both to students, teachers and health professionals in raising awareness, to greater integration and understanding of the benefits of physical activities in relation to quality of life and health, both physical, mental and social.

Keywords: Health clubs; Health profile; Preference of users.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 10 |
| 2. OBJETIVOS..... | 11 |
| 2.1. OBJETIVO GERAL | 11 |
| 2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO | 11 |
| 3. REVISÃO DE LITERATURA..... | 12 |
| 3.1. HISTÓRIA DAS ACADEMIAS..... | 12 |
| 3.2. VANTAGENS DE FREQUENTAR A ACADEMIA | 12 |
| 3.3. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS ADEPTOS DE ACADEMIA DE GINÁSTICA | 13 |
| 3.4. PREFERÊNCIA DE TREINOS DE ACORDO COM O SEXO | 14 |
| 4. METODOLOGIA | 14 |
| 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES | 15 |
| 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 21 |
| 7. REFERÊNCIAS..... | 23 |
| 8. APÊNDICE I..... | 26 |
| 9. APÊNDICE II..... | 27 |
| ANEXO I..... | 29 |

1. INTRODUÇÃO

As academias de ginásticas, são vistas como ambientes de práticas de atividades físicas, onde são prestados serviços como, orientação e avaliação das atividades realizadas pelos profissionais de educação física (TOSCANO, 2001)

O crescimento de estudos epidemiológicos nos mostra que cada vez mais a prática de atividade física é considerada um meio de promoção à saúde. Nas últimas décadas, estudos como o de Wen et al (2011) e Lee et al (2012) evidenciaram, que doenças como diabetes, hipertensão e osteoporose e doença arterial coronariana podem ser diminuídas com a prática de certos tipos de atividades físicas.

A partir da década de 1980, o número de academias de ginásticas para a prática de atividade física no Brasil, cresceu rapidamente, sendo frequentado a maior parte pelos jovens (RUFINO et al, 2000).

O país alcançou a marca de 23.743 academias formalizadas, perdendo apenas para os Estados Unidos. Relatos da Associação Brasileira de Academias, nos mostram que 6,7 milhões de pessoas frequentam esses estabelecimentos em busca, geralmente, de bem-estar, saúde, estética e, muitas vezes, de vida atlética (SOUZA, 2012).

Devido ao grande aumento da violência urbana em todo país, a busca da população por academias de ginásticas vem subindo muito, com a intenção de encontrar lugares seguros para prática de exercícios. Além disto, outros fatores são levados em conta pela grande procura destes estabelecimentos, como, por exemplo, o desenvolvimento industrial e tecnológico que diminuíram a carga de atividade física, a ocupação demográfica desordenada que torna cada vez mais escasso, ambientes públicos, para a prática de atividades físicas, entre outros. (RUFINO et al, 2000).

No que se refere à prática de atividades físicas relacionada à saúde, Pate (1988) demonstra traços e características que estão associados com um baixo risco do desenvolvimento prematuro de doenças como: Obesidade, cardiopatias, hipertensão arterial, diabetes tipo II, osteoporose e sarcopenia, entre outras.

Os níveis comprometedores de lipídios-lipoproteínas plasmáticos, pressão arterial elevada e excesso de gordura são considerados fatores de risco biológicos de grande significado, em relação às doenças cardiovasculares. A prática de atividade física e hábitos alimentares adequados são considerados os principais mecanismos de proteção ao

surgimento e à progressão dos fatores de risco, predisponentes às doenças cardiovasculares. (HU et al, 1997).

A aptidão física, vem sendo considerada, desde 1994, um dos componentes da saúde, a prática de atividade física é vista como, uma capacidade das pessoas em realizarem esforços físicos que garantem a sua sobrevivência em boas condições orgânicas. O conceito de aptidão física relacionada à saúde derivou-se, dos estudos clínicos que destacaram a incidência de maiores problemas de saúde entre idosos, adultos e jovens que levam uma vida sedentária. (BOUCHARD et al, 1994)

Com base nestas informações, vemos o quanto é importante a prática de atividades físicas em relação à saúde. Atividades físicas em geral, além de nos proporcionar um estilo de vida saudável pode ser considerado uma forma de promoção à saúde e prevenção de diversos tipos de doenças. Através disto, buscamos conhecer, o estilo de pessoas que aderiram a academia como método para a melhora da saúde e qualidade de vida em uma cidade do interior de São Paulo.

O foco dos profissionais desta área deve ser muito extenso e detalhado, levando em consideração vários fatores que beneficiam e também prejudicam seu público. Estando sempre atentos para os limites de cada indivíduo. Priorizando sempre seu bem-estar físico e psicológico, além da estética.

Identificando o aumento da procura de academias, esta pesquisa lança o seguinte questionamento: Qual o perfil sociodemográfico dos frequentadores de academias de ginásticas? Que tipo de treino é mais procurado de acordo com o sexo?

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

✓ Identificar o perfil sociodemográfico dos frequentadores de academia na cidade de Assis/SP.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

✓ Caracterizar os frequentadores de academia de acordo com o sexo, idade, escolaridade, profissão, tempo e rotina semanal de academia;

✓ Identificar o tipo de atividade mais realizada na academia.

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1. HISTÓRIA DAS ACADEMIAS

Segundo a definição dos descritores em ciências da saúde (decs, 2004) as academias de ginástica são: instalações que têm programas que pretendem, promover e manter um estado de bem-estar físico para ótimo desempenho e saúde.

Toscano (2001) conceitua as academias de ginástica como centros de atividades físicas onde se prestam serviços de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de educação física.

O nome academia originou-se do filósofo Platão (427-347 a.c.), que escolheu como local para fundar sua escola de filosofia, um bosque que levava o nome de um legendário herói grego academos. Assim, a escola recebeu o nome de academia, nesta época era o local de ensino e aprimoramento de filosofia, matemática e ginástica (GAARDER, 1995).

As academias surgiram no Brasil nos anos de 1930, a relação entre atividade física e saúde se justifica pelos fatos de que níveis apropriados de aptidão física, mantida durante toda a vida por meio de exercícios regulares, trazem benefícios nas funções fisiológicas dos órgãos em geral, e conseqüentemente é alcançado um prolongamento de vida e com mais qualidade, desta forma, pode ser apontada a academia de ginástica como sendo um centro com potencial para demanda em serviço de saúde primário, sendo possível sua ampliação para outros níveis de prevenção (TOSCANO, 2001).

3.2. VANTAGENS DE FREQUENTAR A ACADEMIA

Guarnieri (1997) focaliza que obter benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo frequente algum programa de exercícios físicos regulares.

As influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo (DISHMAN, 1998).

A mídia, contribui e muito para a superlotação das academias de ginástica, já que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados, os nomeados, “malhados”. Isto acaba contribuindo para o fato da grande procura pelas academias de ginásticas. Cada vez mais a população vem se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, com a importância do exercício físico, vem trazendo um grande aumento de público nas academias de ginástica (GUARNIERI, 1997).

Segundo Saba (2001), a atividade física é benéfica tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental. Esse autor enfatiza melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras.

No nível psicológico, salienta-se positivamente os níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros. Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos, vem do prazer obtido na atividade realizada e no bem-estar, que resultam na satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades desafiadas (WANKE, 1993).

3.3. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS ADEPTOS DE ACADEMIA DE GINÁSTICA

Segundo Guedes et al (2001), em relação à frequência por turno, o turno da manhã prevalece ao horário da tarde e noite por conta de questões relacionadas à segurança. Esta variável é influenciada por questões bastante particulares de cada indivíduo, porém, a sensação de insegurança, que é maior à noite, pode ser uma barreira à prática regular de atividade física.

No que diz respeito às características sócio demográficas, segundo (SALLES-COSTA et al, 2003), ficou evidenciado que a maioria dos usuários são os homens como praticantes de mais atividade física do que as mulheres. Discute-se que as atividades mais praticadas pelos homens são o futebol, a corrida, a caminhada, as lutas e a musculação. Os homens tendem a considerar os programas públicos existentes inadequados, pouco recomendáveis para “homens de verdade”. Para as mulheres, os autores apontam maior prevalência nas práticas de caminhada, ginástica, dança e hidroginástica.

Palma (2000), relata que a atividade física, dentro da sua história, tem fundamental importância para a vida das pessoas de um modo geral, sejam elas crianças, jovens, adultos ou idosos, devido aos seus reconhecidos efeitos positivos na vida dos praticantes. Quanto ao estado civil, encontramos discussões díspares com relação à sua influência na realização de atividade física, pois alguns autores verificam que homens e mulheres solteiros são mais ativos por terem maior tempo disponível e menos responsabilidades domésticas. (AQUINO et al, 1996).

Enquanto outros colocam que as pessoas casadas têm maior percepção sobre a importância da prática de atividade física e valores mais altos de apoio social à prática (ANDREOTTI et al, 2003), (MARTINEZ et al, 1999).

Quando se é falado em anos de estudo, parece haver uma correlação positiva entre o grau de escolaridade e a prática de atividade física. (BRASIL, 2009), (MATSUDO et al, 2002), (PALMA, 2000) e (SALLES-COSTA et al, 2003).

3.4 PREFERÊNCIA DE TREINOS DE ACORDO COM O SEXO

Melo (1998), tem a visão de que as academias são como espaços sociais para manifestações culturais centradas no corpo, com características associadas à performance, velocidade, força, agilidade, potência e produtividade; priorizando práticas diferenciadas para homens e mulheres, relacionadas ao pertencimento sexual. Nas academias, a autora encontrou a polaridade ginástica e musculação, a ginástica visando um trabalho mais leve e aeróbico, sendo praticada em maior porcentagem por mulheres, e a musculação a hipertrofia e força musculares praticada, em sua maioria, por homens.

4. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, com abordagem quantitativa, realizada em uma cidade do interior de São Paulo em três diferentes academias de ginástica. Participaram da pesquisa, indivíduos que frequentavam a academia, independente do sexo, idade ou raça. Foi elaborado um questionário pela autora com questões fechadas que respondem os objetivos de pesquisa. Os dados serão analisados com o uso do software Microsoft Excel® (Microsoft Corporation, Washington – USA). O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética e aprovado pelo parecer nº 2.722.195.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Vários autores demonstram a importância da prática de atividade física para redução de risco de doenças crônico-degenerativas, além de apresentar um efeito positivo na qualidade de vida das pessoas. A pesquisa em questão gera informações referentes as pessoas que frequentam academia considerando suas características socioculturais e o tipo de atividade desenvolvida.

A discussão dos resultados está apresentada acompanhando o modelo do questionário para uma melhor compreensão.

Participaram desde estudo, 38 pessoas, de forma voluntária, sendo que após assinatura do TCLE responderam ao questionário entregue pela autora, entre os dias 26 a 29 de junho e 04 a 10 de outubro de 2018, nas academias elegidas para o estudo.

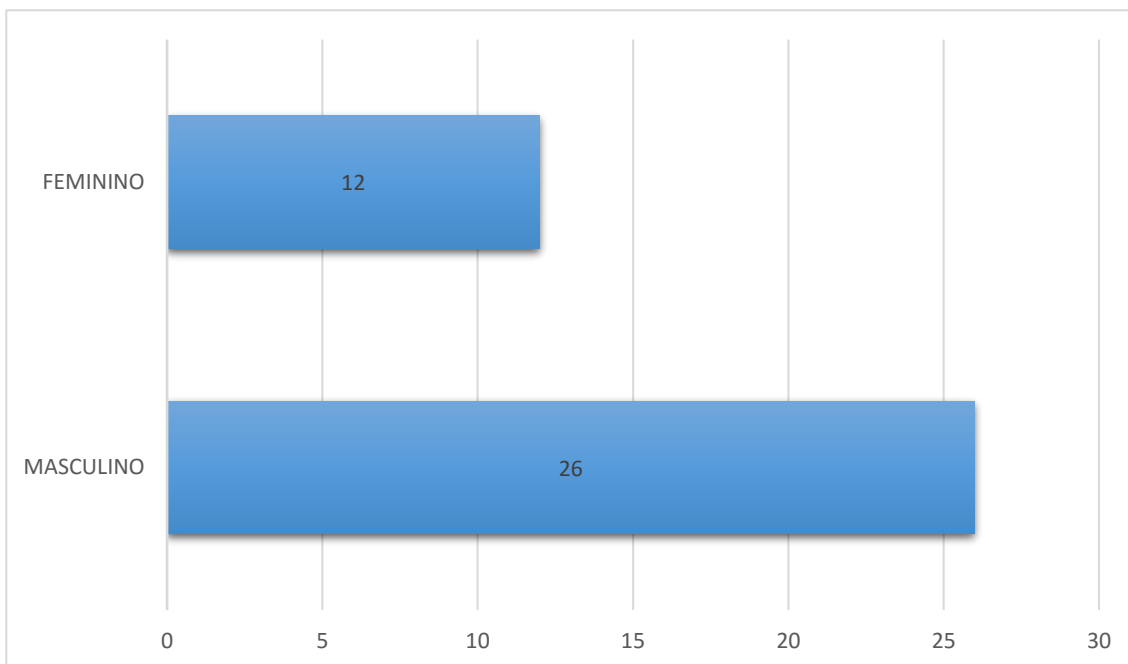


Figura 1 – Distribuição dos adeptos as academias de ginástica de acordo com o sexo

Fonte: Autora, 2018

Em relação a amostra, observa-se na Figura 1 a sua distribuição de acordo com o sexo dos participantes da pesquisa. Nota-se um predomínio do sexo masculino em relação ao sexo feminino, o que difere da a pesquisa de Rufino (2000), que identificou que a maioria dos frequentadores de academia do Rio Grande do Sul era composta por mulheres enquanto os homens apareceram em menor quantidade.

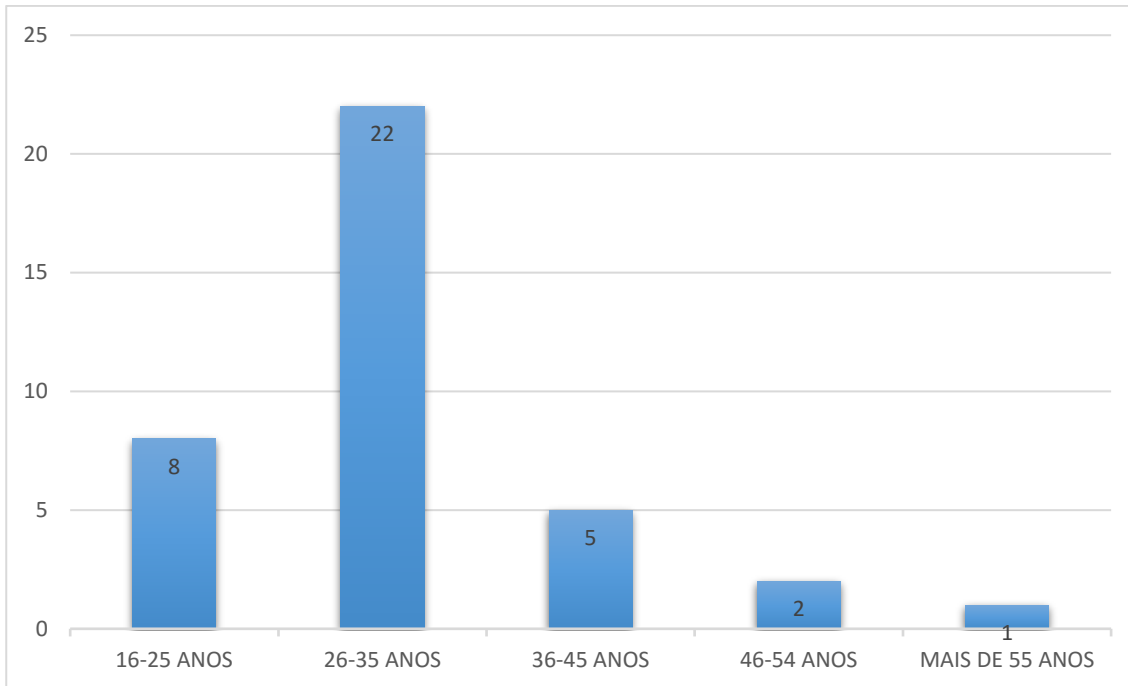


Figura 2 – Distribuição dos adeptos as academias de ginástica de acordo com a idade

FONTE: Autora, 2018

Observando a figura 2, vemos que a faixa etária prevalece entre os 26 a 35 anos de idade, diferente do estudo de Fermino et. al. (2010), em que foi observado que a faixa etária predominante dos participantes do estudo foi de 21 a 30 anos, tanto para os homens como as mulheres.

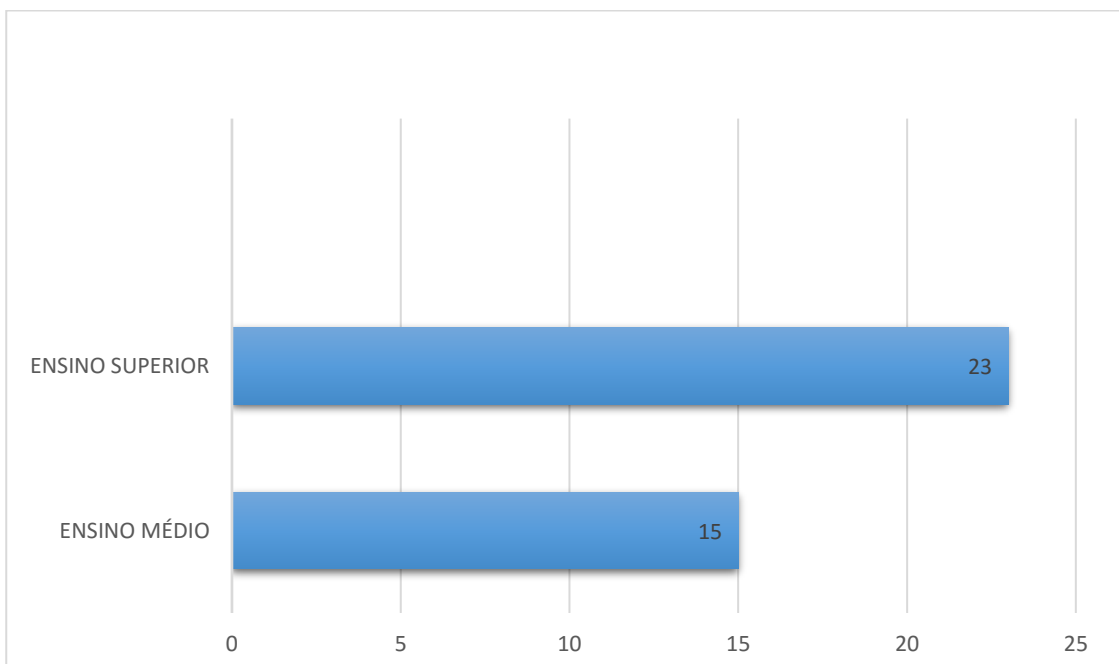


Figura 3 – Caracterização dos adeptos as academias de ginástica segundo o grau de escolaridade

Fonte: Autora, 2018

De acordo com a figura 3, dos 38 entrevistados, 23 possuem o ensino superior completo enquanto 15 possuem o ensino médio completo. O que difere dos estudos de Fermino et al (2010), em que a maioria eram indivíduos com ensino superior incompleto e uma menor taxa no ensino superior completo.

Para Silva et al (2010), populações com maior poder aquisitivo e nível de escolaridade tendem a desenvolver um comportamento mais saudável do que as populações mais carentes nestes aspectos.

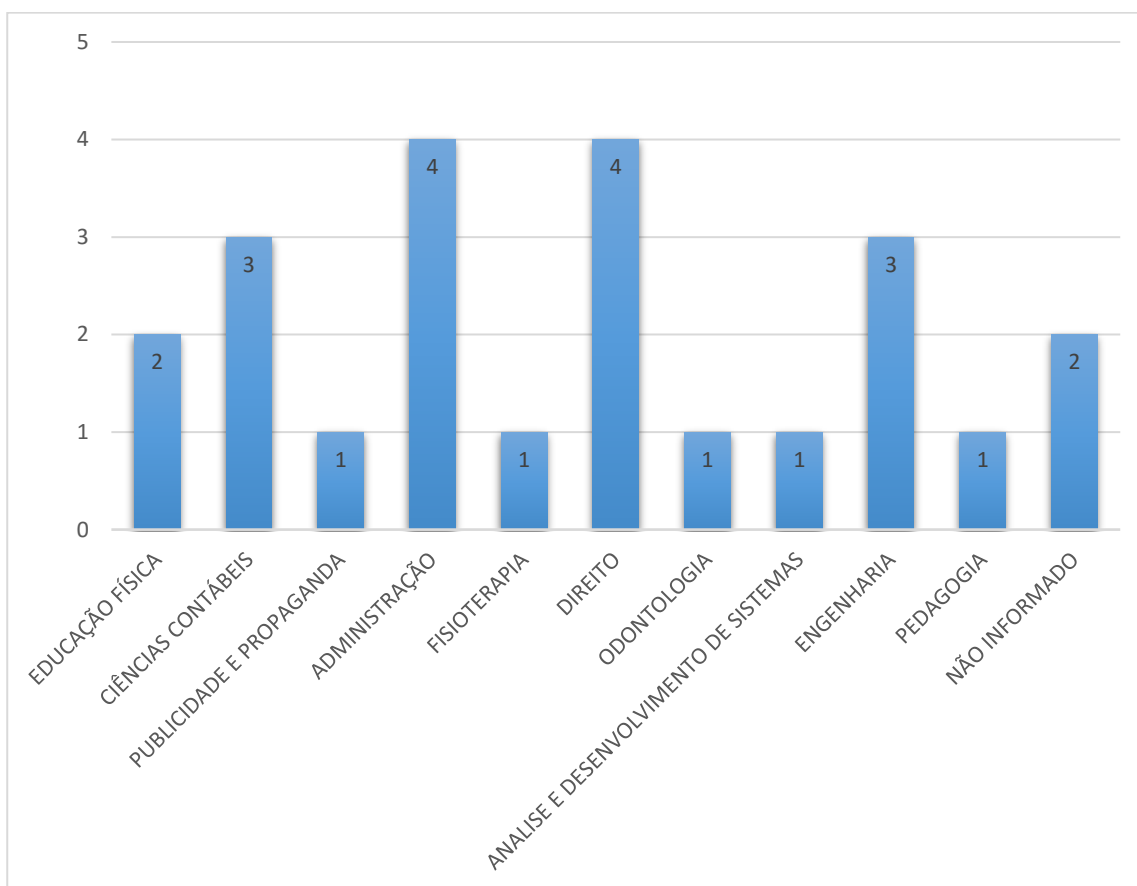


Figura 4 - Distribuição dos adeptos das academias de ginástica de acordo com a graduação

Fonte: Autora, 2018

Observando a figura 4, notamos que os cursos de graduação entre os entrevistados variam bastante. Dos 38 participantes 4 relatam ser graduados em administração, direito, 3 graduados em ciências contábeis e engenharia civil, 2 em educação física, já para os cursos de publicidade e propaganda, análise e desenvolvimento de sistemas, odontologia,

pedagogia e fisioterapia ficaram divididos, totalizando 1 em cada, entre todos apenas 2 não informaram qual o curso de graduação.

Não foram encontrados, artigos relacionados as graduações dos usuários de academias de ginásticas para que fossem realizadas as comparações.

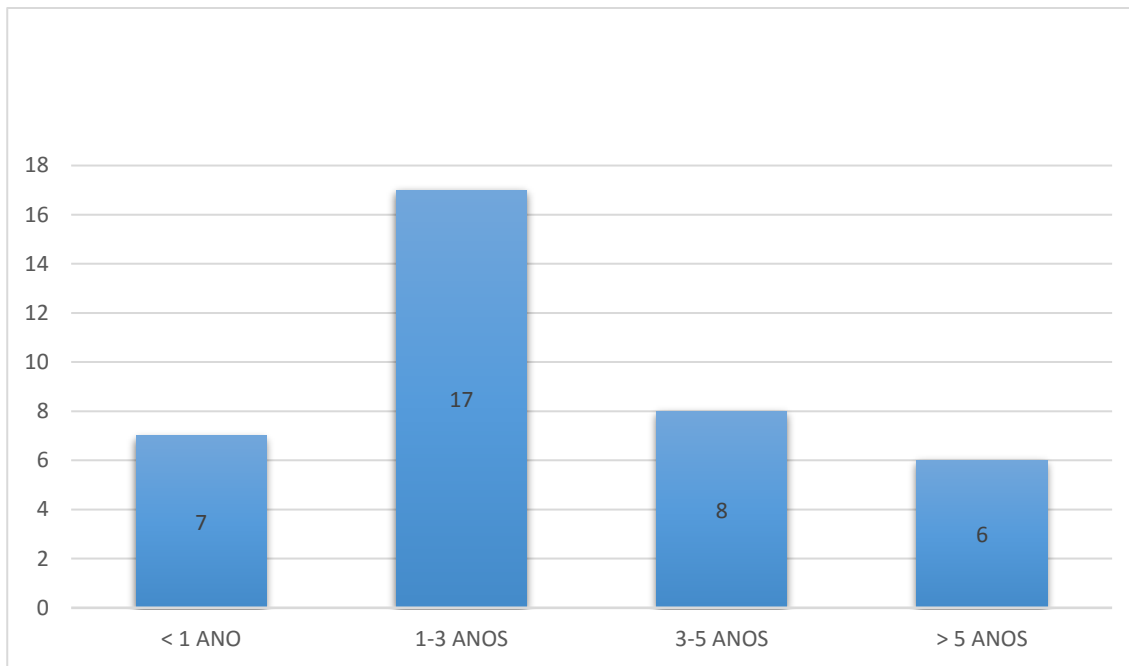


Figura 5 – Caracterização dos adeptos as academias de ginástica segundo o tempo de academia

Fonte: Autora, 2018

Analisando a figura 5, podemos chegar à conclusão de que, dentre os 38 membros, 7 frequentam as academias há menos de um ano, 17 em um período de 1 a 3 anos, 8 deles, tem um tempo de 3 a 5 anos de academia e 6 com mais de 5 anos, resultado este que vai totalmente ao contrário dos resultados obtidos na pesquisa de Tahara et. al. (2003); realizada com 50 sujeitos, com idades até 24 anos de ambos os sexos, que resultou como maior incidência de tempo de prática 4 anos e 6 anos.

Estes dados nos revelam que a maioria dos praticantes de musculação seguem as recomendações do Colégio Americano de Medicina Esportiva, que afirma que, para um programa de exercícios físicos resistidos ser eficiente, a frequência semanal necessária para níveis intermediários seria de três a cinco vezes semanais.

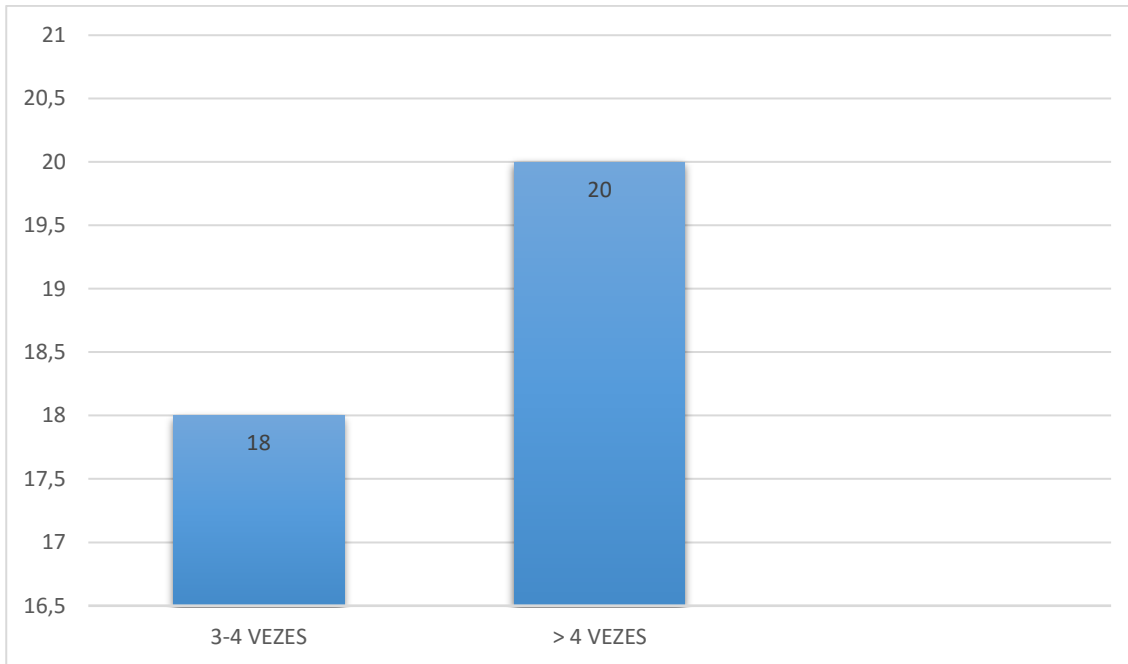


Figura 6 – Distribuição dos adeptos as academias de ginástica segundo a rotina semanal de treino

Fonte: Autora, 2018

A figura 6 nos mostra que entre os 38 entrevistados, 20 frequentam a academia mais de 4 vezes na semana, enquanto 18 referem uma rotina semanal de 3 a 4 vezes. Resultado este que se assemelha ao estudo de Tahara et. al., (2003); Fontana (2005); Silva et. al. (2008) e Sombrio (2011), em que foram relatados por seus frequentadores, uma rotina de três ou mais vezes semanais.

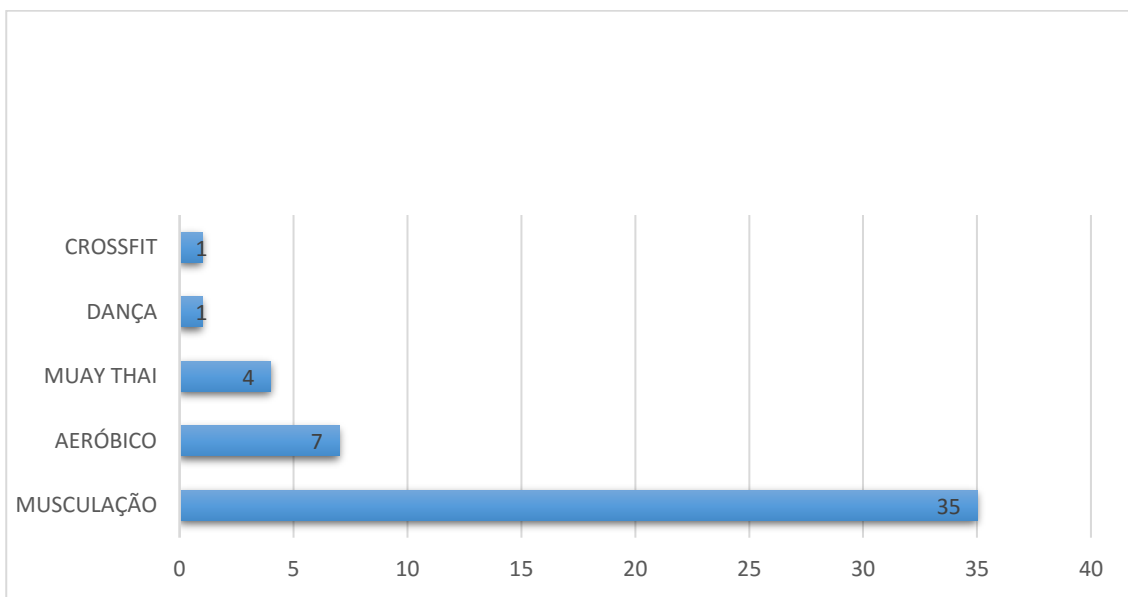


Figura 7 – Caracterização dos adeptos as academias de ginástica de acordo com as atividades realizadas

Fonte: Autora, 2018

Em relação as atividades mais realizadas nas academias de ginásticas na cidade de Assis/SP, observa-se na figura 7 que a predominante é a musculação, totalizando 35 pessoas, maior índice no gráfico. Em seguida a atividade mais procurada é o AERÓBICO com 7 entrevistados, o MUAY THAI vem logo em seguida, no total de 4 pessoas, as atividades com menos procura são a DANÇA e o CROSSFIT, com um índice de 1 cada. Resultado este que vai de encontro aos estudos de Tahara et. al. (2003), onde a modalidade de atividade física, dentre as opções propostas pelas academias, mais citada é a musculação.

Para Furtado (2009), a sala de musculação permite o desenvolvimento das atividades com maior autonomia em relação ao professor, o fato de cada aparelho poder ser adaptado para cada aluno, permite que este aluno circule mais livremente, realize o seu treino sem tanta interferência do professor.

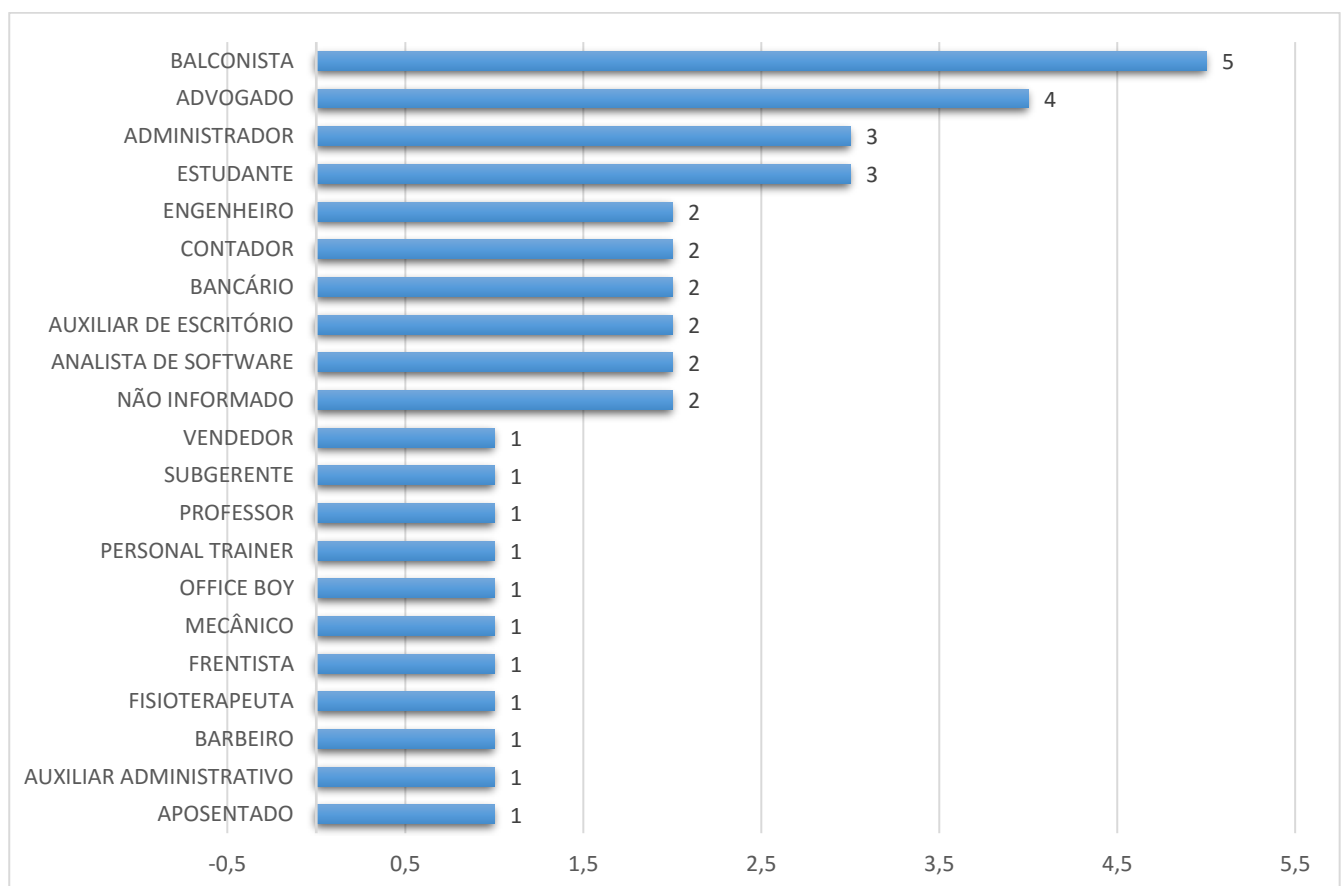


Figura 8 – Distribuição dos adeptos as academias de ginástica de acordo as profissões

Fonte: Autora, 2018

Observando a figura 8, notamos a variação de profissões dentro do estudo, onde a profissão de balconista prevalece com 5, logo em seguida, aparecem os advogados que no total foram 4, após, os administradores e os estudantes, sendo 3 em cada uma delas, as profissões de analista de software, auxiliar de escritório, bancário, contador e engenheiro civil, totalizam 2 para cada, e por fim com apenas 1, fica o aposentado, auxiliar administrativo, barbeiro, fisioterapeuta, frentista, mecânico, office boy, personal trainer, professor, subgerente e vendedor. Entre todos os entrevistados 2 pessoas não informaram suas profissões.

Não foram encontrados, artigos relacionados as profissões dos usuários de academias de ginásticas para que fossem realizadas as comparações.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo, teve como objetivo, buscar identificar os perfis sócio demográficos dos usuários das academias em uma cidade no interior de São Paulo. Os artigos selecionados para a realização das discussões e comparações, nos mostram que nem todos os resultados obtidos coincidem. O que deixa claro, que existem diferenças notáveis entre uma cidade e outra e entre um estado e outro. É possível constatar que em relação ao sexo, houve uma diferença considerável de um local de estudo para o outro. Enquanto o maior índice neste estudo foi do sexo masculino, em outro podemos observar que o sexo feminino predomina. Em relação a faixa etária dos participantes, houve uma pequena diferença, porém, ainda assim se assemelham, enquanto neste estudo prevaleceu a faixa etária entre os 26 a 35 anos, o de outro autor resultou entre os 21 a 30 anos. O grau de escolaridade, nos mostra que a maior parte dos entrevistados possuem o ensino superior completo, o que deixa claro que pessoas mais instruídas estão cientes de que para uma melhor qualidade de vida e uma saúde estável, o exercício físico é fundamental.

Na maior parte, as rotinas semanais nas academias foram superiores a 4 vezes na semana, alguns participantes, realizam mais de uma atividade na academia, neste estudo, entre as atividades físicas oferecidas, a musculação se destacou, talvez, devido ao número maior de pessoas do sexo masculino. Enquanto a graduação e a profissão dos participantes, houve uma grande variedade.

O que nos chama atenção é a falta dos profissionais da saúde envolvidos nesse tipo de atividade, uma vez que, vários estudos relatam o quanto a prática de atividades físicas previne diversas doenças, além de aumentar a qualidade de vida e evitar muitos distúrbios causados pelo sedentarismo.

Diante dos resultados alcançados, espera-se contribuir tanto para os alunos, os professores, quanto para os profissionais da área da saúde na conscientização, para maior integração e entendimento em relação aos benefícios das atividades físicas em relação a qualidade de vida e a saúde, tanto física, mental e social.

7. REFERÊNCIAS

- ANDREOTTI, M. C.; OKUMA, S. S. Perfil sócio demográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. **Revista da Universidade de São Paulo**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 142-153, jul./dez, 2003.
- AQUINO, E. M. L. Trabalho e Hipertensão Arterial: um Estudo de trabalhadores de Enfermagem em Salvador. 1996. Tese (Doutorado) - Instituto de Saúde Coletiva. Universidade Federal da Bahia, Salvador, 1996.
- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J; STEPHENS, T. *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. **Rev: Human Kinetics**, pág. 96-7 Champaign, 1994.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Proposta de financiamento da Política Nacional de promoção da Saúde para Estados e Municípios em 2009. Nota Técnica nº CGDANT/DASIS/SVS, de 30 de julho de 2009.
- DISHMAN RK. *Exercise adherence: Its Impact on public health*. **Rev: Human Kinetics**. Champaign, 1998.
- FERMINO, R.C; PEZZINI, M.R; REIS, R.S. Motivos para a pratica de Atividade Física e Imagem Corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira Med. Esporte**, vol. 16, nº1. Jan. 2010.
- FONTANA, A.B. *Factores motivadores y desmotivadores de La Porto Alegre (Brasil)*. Dissertação de Mestrado na Universidade de Córdoba, España, 2005.
- FURTADO, R,P. Do fitness ao wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a Pratica**, 12/1: 1-11, jan. 2009.
- GAARDER, J. O mundo de Sofia: romance da história da filosofia. **Rev: Cia. das Letras**. São Paulo, 1995.
- GUARNIERI, J.C. Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física. Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 1997.
- GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V.7, n.6. Londrina, 2001.
- HU, F.B; STAMPFER, M.J; MANSON, J.E; et al. *Dietary fat intake and risk of coronary heart disease in women*. **N Engl J Med** 337: 1491-9. 1997;

- LEE, I.M; SHIROMA, E.J; LOBELO, F; PUSKA, P; BLAIR, S.N; KATZMARZYK, P.T. *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. Rev: an analysis of burden of disease and life expectancy.* 380(9838):219-29. Lancet. 2012
- MARTINEZ, M. A. et al. Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the Europe Union. **Rev: International Journal of Obesity**, v.23, pág. 1192-1201. 1999.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4. Brasília, 2002.
- MELO, C. K. Estética e saúde: a construção dos corpos masculino-feminino nas academias. **Rev: Ciências da Saúde. V. XVII**, n. 1, pág. 101-112. Florianópolis, 1998.
- PALMA, A. Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura. **Revista. Paulista de Educação Física**, v. 14, n. 1, pág. 97-106. São Paulo, 2000.
- PATE, R.R. **The evolving definition of physical fitness.** Quest. (40)3, 174-179. 1988.
- RUFINO, V.S; SOARES, L.F.S; SANTOS, D.L. Características de frequentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Rev: Kinesis** 22:57-68. 2000
- SABA, F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. Manole. São Paulo, 2001.
- SALLES-COSTA, R. et al. Associação entre fatores sócio-demográficos e prática de atividade física de lazer no Estudo Pró-Saúde. **Rev: Cadernos de. Saúde Pública**, v.19, n.4, pág. 1095-1105. Rio de Janeiro, 2003.
- SILVA, M.C; ROMBALDI, A.J; AZEVEDO, M.R; HALLAL, P.C. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, vol. 13, nº1. 2008.
- SILVA, E.B; KRUG, M.R; GIORDANI, M.C. Nível de atividade física e qualidade de vida dos usuários assistidos pela Estratégia de Saúde da Família do Município de Cruz Alta/RS. **Revista Digital**, ano 14, nº141. 2010.
- SOMBRIÓ, D.A. Motivos de adesão e aderência a pratica de exercício físico do cliente/aluno de personal trainer no município de Criciúma – SC. Trabalho de conclusão de curso da UNESC. Criciúma, 2011.
- SOUZA, P. Mercado fitness na região está aquecido. Conselho Federal de Educação Física 2012

TAHARA, A.K; SCWARTZ, G.M; SILVA, K.A. Aderência e Manutenção da pratica de exercícios em academias. **Revista Brasileira da Ciência e movimento**, v.11, n.4, pág. 7-12. Taguatinga, 2003.

TOSCANO, J.J.O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. bras. ciênc. mov**; pág, 40-2. 2001.

WANKEL, L. *The importance of enjoyment to adherence and phychological benefits from physical activity.* **Rev: International Journal Sport Psychology.** Pág. 151-169. 1993.

WEN, C.P; WAY, J.P.M; TSAI, M.K; YANG, Y.C; CHENG, T.Y.D; LEE, M.C. et al. *Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy.* **Rev: a prospective cohort study**, pág. 1244-53. Lancet. 2011.

8. APÊNDICE I

INSTRUMENTO DE COLETA DE PESQUISA

- 1- Sexo: feminino masculino indefinido
- 2- Idade: 16-25 26-35 36-45 46-54 Mais de 55 anos
- 3- Escolaridade: ensino fundamental ensino médio ensino superior.
- 4- Se ensino superior: Qual curso de graduação? _____
- 5- Tempo de academia: < 1 ano 1-3 3-5 > 5 anos
- 6- Quantas vezes frequenta a academia por semana: 1-2 vezes 3-4 vezes mais que 4 vezes
- 7- Qual a atividade que você realiza na academia?

- 8- Profissão: _____

9. APÊNDICE II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro Participante,

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada: IDENTIFICAÇÃO DO PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO DOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA, que se refere a um projeto de graduação da participante Mariana Consoli Teixeira, o qual pertence ao Curso de Enfermagem da FEMA.

O(s) objetivo(s) deste estudo são conhecer o perfil dos usuários de academia de ginástica na cidade de Assis/SP. Sua forma de participação consiste em responder de forma clara e objetiva as perguntas realizadas pela autora.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato, e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada, não haverá gastos e não estão previstos ressarcimentos ou indenizações.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como: mínimo.

São esperados os seguintes benefícios imediatos da sua participação nesta pesquisa: comunicar os resultados da pesquisa.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que poderá recusar-se a participar ou retirar o seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo ao seu cuidado.

Desde já, agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Você ficará com uma cópia deste Termo e em caso de dúvida(s) e outros esclarecimentos sobre esta pesquisa você poderá entrar em contato com o pesquisador principal Caroline Lourenço de Almeida Pincerati, Rua: Tibiriça 474, Assis/SP, tel: 3323-1918.

Eu _____ (nome do participante e número de documento de identidade) confirmo que Caroline Lourenço de Almeida Pincerati e Mariana Consoli explicou-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para minha participação também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa.

_____, _____, _____ de _____.

(Assinatura do sujeito da pesquisa ou representante legal)

Eu, _____
(nome do membro da equipe que apresentar o TCLE)

objetive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido do sujeito da pesquisa ou representante legal para a participação na pesquisa.

(Assinatura do membro da equipe que apresentar o TCLE)

(Identificação e assinatura do pesquisador responsável)

ANEXO I

UNOESTE - UNIVERSIDADE
DO OESTE PAULISTA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NO USO DE ANABOLIZANTES POR ADEPTOS A ACADEMIA

Pesquisador: Caroline Lourenço de Almeida Pincerati

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 86694218.8.0000.5515

Instituição Proponente: FUNDAÇÃO EDUCACIONAL DO MUNICÍPIO DE ASSIS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.722.196

Apresentação do Projeto:

Terceiro parecer de Projeto da área de Enfermagem a ser realizado com praticantes de atividades físicas em academias de uma cidade do Interior do Estado de São paulo, com uso de anabolizantes. Estudo proposto pela Fundação Educacional do Município de Assis - SP e encaminhada para Parecer pela CONEP no CEP sediado na Unoeste, em Presidente Prudente- SP.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO GERAL

Investigar o risco do uso de anabolizantes em usuários de academias.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Caracterizar os adeptos a academia que fazem uso de anabolizantes em relação ao sexo, idade, tempo e motivo para o uso. Identificar possíveis alterações na frequência cardíaca, pressão arterial, glicemia e função renal das pessoas que utilizam anabolizantes, comparando com os que não fazem o uso.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Para esse último parecer foram corretamente descritos riscos mínimos inerentes à coleta de sangue que será realizada por profissional capacitado e com uso de material descartável. Benefícios, também agora corretamente descritos: Identificação de possíveis alterações renais e hepáticas devido o uso de anabolizantes. Os participantes da pesquisa que tiverem alterações,

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, Km 572
Bairro: Bairro Limoeiro **CEP:** 19.087-175
UF: SP **Município:** PRESIDENTE PRUDENTE
Telefone: (18)3229-2079 **Fax:** (18)3229-2080 **E-mail:** cep@unoeste.br

**UNOESTE - UNIVERSIDADE
DO OESTE PAULISTA**



Continuação do Parecer: 2.722.190

serão orientados a procurar o profissional adequado para tal resultado seja clínico geral ou até mesmo nefrologista.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Acreditamos que estudo esteja afora nos moldes da Resolução 466/12, sob o cunho ético.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Presentes e corretamente preenchidos. Os pesquisadores alteraram cronograma e afirmaram que estudo não teve início. Os gastos foram afirmados na brochura, terceira versão, que são das pesquisadoras e não onerando SUS.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Em reunião realizada no dia 18/06/2018, o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste Paulista (CEP-UNOESTE), concordância com o parecerista, considerou o projeto APROVADO.

Solicitamos que sejam encaminhados ao CEP:

1. Relatórios anuais, sendo o primeiro previsto para 30/09/2018.
2. Comunicar toda e qualquer alteração do Projeto e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Nestas circunstâncias a inclusão de participantes deve ser temporariamente interrompida até a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa.
3. Comunicar imediatamente ao Comitê qualquer Evento Adverso Grave ocorrido durante o desenvolvimento do estudo.
4. Os dados individuais de todas as etapas da pesquisa devem ser mantidos em local seguro por 5 (cinco) anos, após conclusão da pesquisa, para possível auditoria dos órgãos competentes.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

| Tipo Documento | Arquivo | Postagem | Autor | Situação |
|--------------------------------|---|------------------------|--|----------|
| Informações Básicas do Projeto | PE INFORMACÕES BÁSICAS DO PROJETO 1090950.pdf | 17/05/2018 20:01:13 | | Aceito |
| Brochura Pesquisa | terceira_versao.docx | 17/05/2018 20:00:28 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Brochura Pesquisa | versao_segunda.docx | 17/04/2018 | Caroline Lourenço | Aceito |

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, Km 572
 Bairro: Bairro Limoeiro CEP: 19.067-175
 UF: SP Município: PRESIDENTE PRUDENTE
 Telefone: (18)3229-2079 Fax: (18)3229-2080 E-mail: cep@unoeste.br

UNOESTE - UNIVERSIDADE
DO OESTE PAULISTA



Continuação do Parecer: 2.722.196

| | | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------|---|--------|
| Brochura Pesquisa | versao_segunda.docx | 21:05:29 | de Almeida Pincerati | Aceito |
| Outros | Instrumento_coleta.docx | 17/04/2018 21:05:00 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | termo_consentimento_segunda_fase.doc | 17/04/2018 21:01:03 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | termo_consentimento_primeira_fase.doc | 17/04/2018 21:00:49 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | termo_compromisso_pesquisador.jpg | 17/04/2018 21:00:10 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Outros | contato_participantes_bio1.pdf | 02/04/2018 20:36:53 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Outros | contato_participantes_bio2.pdf | 02/04/2018 20:36:23 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Outros | contato_participantes_xploud.pdf | 02/04/2018 20:35:37 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | declaracao_infra_estrutura_bio1.pdf | 02/04/2018 20:34:35 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | declaracao_infra_estrutura_bio2.pdf | 02/04/2018 20:34:11 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | declaracao_infra_estrutura_xploud.pdf | 02/04/2018 20:33:50 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Folha de Rosto | foia_rosto.pdf | 02/04/2018 20:33:27 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Intencao_pesquisa_blocorpo_2.pdf | 17/03/2018 21:43:46 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Intencao_pesquisa_blocorpo.pdf | 17/03/2018 21:43:21 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Instituição e Infraestrutura | Intencao_pesquisa_plaude.pdf | 17/03/2018 21:43:04 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerati | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | termo_compromisso_pesquisador.pdf | 17/03/2018 21:42:44 | Caroline Lourenço de Almeida | Aceito |

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, Km 572
Bairro: Bairro Limeiro CEP: 19.067-175
UF: SP Município: PRESIDENTE PRUDENTE
Telefone: (18)3220-2079 Fax: (18)3220-2080 E-mail: cep@unoeste.br

UNOESTE - UNIVERSIDADE
DO OESTE PAULISTA



Continuação do Parecer: 2.732.190

| | | | | |
|---|-----------------------------------|------------------------|--|--------|
| Declaração de Pesquisadores | termo_compromisso_pesquisador.pdf | 17/03/2018 21:42:44 | Pincerali | Aceito |
| Declaração de Pesquisadores | carta_comite_etica.pdf | 17/03/2018 21:42:17 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerali | Aceito |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador | 2.docx | 17/03/2018 21:41:09 | Caroline Lourenço de Almeida Pincerali | Aceito |

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PRESIDENTE PRUDENTE, 19 de Junho de 2018

Assinado por:
Gisele Alborghetti Nai
(Coordenador)

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, Km 572
Bairro: Bairro Limoeiro CEP: 19.087-175
UF: SP Município: PRESIDENTE PRUDENTE
Telefone: (18)3229-2079 Fax: (18)3229-2080 E-mail: cep@unoeste.br