

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

**CONDIÇÕES DE VIDA COMO DETERMINANTES DA ADERÊNCIA A  
PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE  
PALHOÇA-SC**

**GISELLE SCHÜTZ**

**FLORIANÓPOLIS  
JUNHO, 2010**

**GISELLE SCHÜTZ**

**CONDIÇÕES DE VIDA COMO DETERMINANTES DA ADERÊNCIA A  
PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE  
PALHOÇA-SC**

**Trabalho de Conclusão de curso  
apresentado ao Curso de Bacharelado em  
Educação Física do Centro de Desportos da  
Universidade Federal de Santa Catarina**

**Orientador: Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior**

**FLORIANÓPOLIS  
JUNHO, 2010**

**Giselle Schütz**

**CONDIÇÕES DE VIDA COMO DETERMINANTES DA ADERÊNCIA A  
PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE  
PALHOÇA-SC**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado e aprovado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel no Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 24 de junho de 2010.

**Banca examinadora:**

---

Prof. Dr. Edgard Matiello Jr. (Orientador)  
Departamento de Educação Física- UFSC

---

Profa. Ms. Cristiane Ker de Melo  
Departamento de Educação Física- UFSC

---

Profa. Ms. Gabriela Dalsasso Ricardo  
Departamento de Educação Física - UFSC

---

Prof. Ms. Mario Flávio Coutinho Dias  
Grupo Vivendo Educação Física e Saúde Coletiva- Vitral/CDS/UFSC

### **Dedicatória**

Dedico este trabalho aos meus pais Cláudio e Sandra, que me ensinaram entre tantas coisas, o valor do estudo, amo vocês!

## **AGRADECIMENTOS**

São inúmeras as pessoas que merecem ser lembradas, nestes quatro anos de faculdade, começo agradecendo aos amigos que fiz aqui e que espero ter sempre por perto: Ramos, Auras, Léo, Dani, Ana Lúcia, Nany, vocês estarão sempre em meu coração!

A minha amiga de infância Ana Paula, que me acompanhou desde a época do vestibular até aos finalmente no TCC, te amo!

Ao meu irmão Andinho, que me agüenta todos os dias!

A minha amiga Dany, minha parceira para todo o sempre!

A minha amiga Camila, que morro de saudades e que estudou para o vestibular comigo!

Ao meu namorado Evander que eu amo muito!

A minha professora e grande amiga Cris, que me abriu os horizontes e me mostrou o quão maior é o curso de Educação Física, por sua generosidade, humildade, atenção e carinho com todos os alunos!

Ao meu orientador, amigo e professor Edgard, o qual me fez enxergar e conhecer uma outra perspectiva no lidar com a atividade física, o agradeço profundamente pelos seus ensinamentos, atenção, humildade e pela importantíssima ajuda neste trabalho.

## RESUMO

O presente estudo tratou de analisar se as condições de vida dos alunos de uma academia da cidade de Palhoça-SC são determinantes da aderência aos seus programas de exercícios, bem como, identificar os motivos que levam a essa aderência e os fatores que prejudicam ou impedem a continuidade da prática. Utilizamos como técnica de pesquisa a observação participante e a realização de entrevistas com um roteiro semi-estruturado. Foram realizadas 26 entrevistas, sendo 19 alunos e 7 ex-alunos de uma academia, os quais falaram sobre assuntos ligados a condições de vida e saúde do bairro, moradia e motivos que levam à aderência e à desistência dos programas de exercício. Ao analisarmos tais discursos, percebemos uma grande preocupação dessas pessoas com a infra-estrutura do local, que foi dita como precária, principalmente relacionada à falta de calçamento e a má qualidade das ruas, que juntamente com o fator insegurança, falta de iluminação e presença de muitos cachorros, representa um fator limitante para a prática de exercícios ao ar livre. Assim os que podem pagar acabam por procurar uma academia. A grande maioria pareceu estar contente com as suas casas, descrevendo-as como boas. Dos alunos que freqüentam a academia, 17 já participaram de programas em outros locais e os principais motivos de desistência ditos por eles e pelos ex-alunos foram ligadas ao trabalho e à distância do estabelecimento até as suas casas. Fatores como a academia ser perto de casa e já possuírem conhecidos no local, fazem uma grande diferença na escolha de um lugar para se exercitarem. O professor ser considerado bom, o fato de gostarem do que estão fazendo e das aulas, se mostraram os principais determinantes na decisão de se manterem nas atividades que se inseriram. Contudo, podemos concluir que as condições de vida dessas pessoas influenciam/influenciaram direta ou indiretamente na sua aderência ou não aos programas de exercício, relacionadas principalmente ao trabalho e à infra-estrutura do bairro.

**Palavras-chave:** Condições de vida, Academia, Aderência, Desistência.

## LISTA DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b> .....	51
<b>Anexo 2</b> .....	53
<b>Anexo 3</b> .....	54

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	19
<b>Figura 2</b> .....	21
<b>Figura 3</b> .....	21
<b>Figura 4</b> .....	23
<b>Figura 5</b> .....	23
<b>Figura 6</b> .....	35

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	5
<b>FUNDAMENTOS TEÓRICO METODOLÓGICOS</b> .....	8
<b>1 FUNDAMENTOSMETODOLÓGICOS</b> .....	13
<b>2 ANALISANDO CONDIÇÕES DE VIDA E SAÚDE DOS ALUNOS E EX ALUNOS DA ACADEMIA</b> .....	19
2.1 Situação do bairro e suas ruas    19	
2.1.1 Aspectos negativos do bairro .....	25
2.1.2 Aspectos positivos do bairro.....	26
2.2 Moradia.....	27
<b>3 A PROCURA POR ACADEMIAS E O FATOR DESISTÊNCIA</b> .....	28
3.1 A procura por academias e o predomínio de experiências anteriores28	
3.1.2 Os motivos de desistência.....	29
<b>4 A ACADEMIA DE GINÁSTICA E O FATOR ADERÊNCIA</b> .....	34
4.1 A academia e o seu funcionamento.....	34
4.1.1 Os motivos de atração para esta academia    36	
4.1.2 Avaliação das ruas do entorno da academia e os aspectos que ajudar e que atrapalham no acesso ao estabelecimento .....	37
4.2 Motivos de permanência nos programas de exercício.....	39
4.3 Percepção de benefícios/malefícios com a pratica de exercícios.....	42
<b>CONCLUSÃO</b> .....	44
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	47



## FUNDAMENTOS TEÓRICO METODOLÓGICOS

Nos dias atuais, a procura por academias está cada vez maior, sendo estas consideradas pela população como espaços especializados para a prática de exercícios físicos (MARCELINO, 2003). O que anteriormente parecia ser um modismo passageiro, com o passar do tempo, demonstrou ser um interesse real pela melhora da saúde e qualidade de vida (ZANNETE, 2003).

Segundo Fraga (2006) o incentivo para um estilo de vida ativo está por todos os lugares e acaba por provocar uma nova visão de corpo ideal, que consiste não só na busca de uma modelagem padrão, como também, no dever de cuidar da própria saúde, evitando-se atitudes que possam prejudicá-la.

A mídia, por sua vez, influencia diretamente através do padrão de estética corporal exibido, exaltando atitudes que podem servir à conquista e/ou à manutenção da estética ideal preconizada, como a realização de exercícios físicos (ALVAREZ; REIS; ENNES, 2008).

Os benefícios do exercício físico para a saúde são diversos, variam entre: psicológicos, sociais e físicos. Dentre eles podemos citar alguns exemplos como: a diminuição dos níveis de estresse, bem-estar, melhora da auto-estima, ampliação do círculo de amizades, do convívio social, diminuição das chances de se desenvolver hipertensão, diabetes, doenças cardíacas e controle do peso corporal (NAHAS, 2006).

Porém, segundo Taffarel (2010), o homem não nasce saudável por praticar exercícios, e muitas vezes, praticar exercícios pode não ser saudável. Ela destaca que a relação do indivíduo com as atividades físicas depende do modo de vida, das formas de organização da produção dos bens materiais e imateriais, do contexto histórico e sociedade em que ele está inserido. Devido a isso, não podemos observar apenas o que ela traz de bom para as pessoas. Isto pode ser exemplificado por situações que ocorrem nas escolas, onde muitas vezes os esportes são ensinados estimulando-se a competição e a exclusão, gerando constantes experiências de fracasso e violência entre os alunos, ameaçando, desta maneira, as suas saúdes. O que se pode ver também em locais que promovem a prática de

esportes e do *fitness*, que quando se dá destaque apenas ao culto ao corpo perfeito, ajuda-se na disseminação de “experiências de fracasso, reforçam os chamados sentimentos de inferioridade e enfraquecem assim, não só o organismo físico, mas diminuem também a eficácia dos fatores de proteção (TAFFAREL, 2010, p. 169)”, citados acima como benefícios conquistados com a atividade física.

Consideramos como saúde, não só a ausência de doenças, a prevenção e o tratamento de enfermidades, são inúmeros os fatores que determinam ou interferem na saúde de uma população (MINAYO, 2006).

Cada indivíduo da sociedade, durante sua vida, tem necessidades e está sujeito a problemas que lhe são atribuídos por diversos motivos, que dizem respeito a questões individuais, local e ambiente em que vivem, cultura, nível educacional e situação econômica e social, aspectos que levam a uma determinada situação de saúde e que interferem em maior ou menor instância, nas oportunidades de sua realização pessoal e coletiva (CASTELLANOS, 1996).

Percebemos que:

a crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garante a real adesão continuada à mesma (SANTOS; KNIJNIK, 2006, p. 23).

Apesar de a população estar informada sobre a importância de se praticar exercícios físicos e do número de academias de ginástica ser cada vez maior, observamos que uma boa parte das pessoas que ingressam em programas nestes locais desistem por diversos motivos (ROJAS, 2003), o que demonstra que, mesmo convencidas de seus benefícios e com a divulgação da necessidade de se manterem fisicamente ativas, somente isso não é suficiente.

Como diz Fraga (2006, p. 23), “Quanto mais divulgam os benefícios da atividade física para a saúde, menos são encontradas pessoas fisicamente ativas”. De acordo com o mesmo autor, para explicar tal acontecimento são citados fatores como: “arquitetura urbana desfavorável, falta de tempo, falta de segurança, condições climáticas desfavoráveis e “tecnologias da comodidade” que facilitam a vida e conspiram contra a

prática de atividades físicas (FRAGA, 2006, p. 23)". Já outros estudos atribuem a este fato a falta de conhecimento das pessoas sobre a quantidade necessária de atividade física para a saúde, uma percepção confusa dos seus benefícios/malefícios, a falta de interesse por informações em massa e de consciência sobre os cuidados que se deve ter com a própria saúde (FRAGA, 2006).

De acordo com Gonçalves (2004), o conceito de estilo de vida está voltado para as escolhas pessoais referentes a hábitos e costumes, escolhas estas que podem vir a refletir negativamente na saúde e são colocadas como de responsabilidade individual. "Numerosas e perversas são as decorrências desse equívoco, intencional ou não, como a culpabilização da vítima e o enxugamento da ação do Estado em políticas públicas (GONÇALVES, 2004, p. 1)".

Para entendermos o estilo de vida que as pessoas possuem, é de grande importância que se analisem suas condições de vida, que estão diretamente relacionadas à saúde, saneamento, educação, alimentação, lazer, segurança, moradia, salário e renda (PAIM, 1997). Segundo este autor, as condições de vida são asseguradas pela renda que o indivíduo possui ou através das políticas públicas, que têm o dever de fazer com que os bens de consumo coletivo sejam distribuídos. Em nosso entendimento, esses aspectos podem determinar o porquê das pessoas aderirem ou não a programas de exercícios em academias e de maneira nenhuma podem ser desconsiderados.

De acordo com Castellanos (1997), as ações dos seres humanos, em sua grande maioria, são expressões das organizações em que vivem e não de cada um individualmente, sendo que os inúmeros comportamentos que eles podem ter, na verdade, possuem uma pequena variedade, que são limitados de acordo com a estrutura e condições do lugar em que vivem.

As variáveis que são ditas como determinantes das condições de vida são "os capitais econômico e cultural, que foram traduzidos nas variáveis renda e grau de instrução (PAIM, 1997, p. 15)". De acordo com este mesmo autor, o capital cultural permite que as pessoas se aproximem de informações sobre atitudes que podem levar a se adquirir uma doença, bem como a maneira de preveni-las. Já o capital econômico possui duas

vertentes, por um lado, se tem o risco ocupacional, que é a possibilidade do surgimento de doenças adquiridas no próprio trabalho. Por outro, ele possibilita a oportunidade de maiores cuidados com a saúde e condições de tratamento de uma possível doença.

As condições de vida influenciam a qualidade de vida, que “é uma noção eminentemente humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000, p. 2)”. Já a exclusão social, a violência e o desemprego, estão ligados a prováveis chances de uma qualidade de vida comprometida (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). De maneira que todos esses fatores são determinantes, quando se trata do estilo de vida dos indivíduos.

As reflexões apresentadas levam a crer que é preciso conhecer as condições de vida das pessoas, para se descobrir e entender os motivos que as levam a aderir aos programas de exercícios em academias, e para se averiguar a situação em que vivem e o que realmente esperam desses estabelecimentos.

Justificamos a relevância deste trabalho devido à grande quantidade de pessoas que iniciam e desistem de programas de exercício em academias. Consideramos a necessidade de buscar informações, que se faça conhecer os problemas e motivos para que isso ocorra de maneira tão constante, “com a finalidade de sustentar decisões e ações de transformação mais eficientes e com maior impacto sobre as iniquidades sociais na área da Saúde (CASTELLANOS, 1997, p.32)”.

Através de uma revisão da literatura podemos ver que são inúmeras as pesquisas que tratam da aderência a programas de exercícios, porém quase todas de caráter quantitativo, priorizando a extensão do conhecimento em detrimento do aprofundamento. No dizer de Minayo (1996),

enquanto cientistas sociais que trabalham com estatística apreendem dos fenômenos apenas a região “visível, ecológica, morfológica e concreta”, a abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas.

Este trabalho se propõe a inovar na forma de enxergar os praticantes de academia, como seres humanos que têm problemas e condições de vida diversas, na qual a prática de exercícios é só mais um quesito em suas rotinas.

O objetivo principal do estudo será analisar se as condições de vida dos alunos de uma academia da cidade de Palhoça-SC são determinantes da aderência aos seus programas de exercícios, bem como, identificar os motivos que levam a essa aderência e os fatores que prejudicam ou impedem a continuidade da prática.

## 1. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS

O presente trabalho realizou uma pesquisa descritiva, na qual se “observa, registra, correlaciona e descreve fatos ou fenômenos de uma determinada realidade sem manipulá-los (VALENTIM, 2008, p. 21)”.

O objeto das ciências sociais é histórico e essencialmente qualitativo. “As sociedades humanas existem num determinado espaço cuja formação social e configurações culturais são específicas (MINAYO, 2008, p.39)”. O investigador nesta área lida com seres humanos que de alguma maneira lhe têm algo em comum, seja por razões culturais, faixa etária, classes sociais, maneiras de pensar e agir, “tornando-os solidariamente imbricados e comprometidos”, durante todo o processo de pesquisa (MINAYO, 1996).

Segundo Minayo (2008), as ciências sociais possuem princípios básicos, dentre eles estão a consciência histórica, na qual consiste em que além do pesquisador, o grupo a ser estudado também dá sentido ao trabalho, dando significado e interpretando suas próprias ações e construções. Um outro aspecto é que ela é intrínseca e extrinsecamente ideológica, trabalha com olhares de mundo construídos através da história, onde há uma relação estabelecida entre pesquisador e local de estudo.

Trabalhar dentro dos marcos das Ciências Sociais significa enfrentar o desafio de manejar ou criar (ou fazer as duas coisas ao mesmo tempo) teorias e instrumentos capazes de promover a aproximação da suntuosidade e da diversidade que é a vida dos seres humanos em sociedade, ainda que de forma incompleta, imperfeita e insatisfatória (MINAYO, 2008, p.42).

Esse tipo de estudo é de caráter qualitativo, que busca a realidade das pessoas, através de seus motivos, desejos, crenças, valores, atitudes e suas relações, informações essas que não podem ser obtidas através da quantificação. Esse método foi escolhido porque permite o conhecimento de processos sociais ainda pouco desbravados, de grupos específicos, dando a chance de se criarem novas abordagens, novos conceitos e categorias no decorrer da pesquisa (MINAYO, 2008).

A pesquisa qualitativa não se prende a números e nem tem a pretensão de atingir respostas para que sirvam a grandes grupos

populacionais. Devido a isso, poucas pessoas são interrogadas, pois nela, de maneira nenhuma, se almeja uma amostra que seja representativa para uma avaliação estatística. Neste caso, o número “correto” de entrevistados deve vir de acordo com as necessidades do pesquisador no decorrer da investigação, em sua busca pelo conhecimento de determinado assunto e pela maneira que as pessoas o enxergam (MEKSENAS, 2002).

Consideramos que o teor profundo deste método dá a possibilidade de entendermos melhor as pessoas estudadas, quanto às suas condições de vida e reais motivos para a aderência a um programa de exercícios em uma academia. Buscamos desta forma, uma visão mais acentuada e detalhada do que acontece com essas pessoas. Informações essas, que não foram encontradas na revisão de literatura.

Para a realização do estudo foi adotado um tipo de abordagem compreensiva que é a Fenomenologia sociológica que de acordo com Minayo (2008) é vista dentro das Ciências Sociais como a Sociologia da Vida Cotidiana. Ela tem o objetivo de estudar, descrever e interpretar o que vê, busca a essência de um acontecimento e a forma que é visto por seu observador (MEKSENAS, 2002). Nós a julgamos como a mais interessante, pois:

Trabalha com o fato de que as pessoas se situam na vida com suas angústias e preocupações, em intersubjetividade com seus semelhantes (companheiros, predecessores, sucessores e contemporâneos) e isso constitui a existência social, por isso, o espaço e o tempo privilegiados nessa teoria são a vida presente e a relação face a face (MINAYO, 2008, p. 144).

De acordo com Meksenas (2002), neste tipo de abordagem, as informações obtidas através do fenômeno estudado, não são usadas de forma geral, e sim são específicas aos ambientes, tendo como principal meta a descrição e não a análise. Ela leva em conta muito mais a visão das pessoas inseridas nesse meio do que as normas estabelecidas por um determinado sistema. Desta forma, “o fenomenólogo poria em destaque os acontecimentos “exóticos” e “extraordinários”, aquilo que passa despercebido a todos (MEKSENAS, 2002, p. 102).” Para isso é necessário

colocar o ambiente a ser estudado em destaque, estando atento a tudo à sua volta, de maneira que possamos perceber os seus mínimos detalhes.

Participaram deste estudo 26 pessoas de idades entre 17 e 54 anos, homens e mulheres, dentre eles, 19 alunos que participam e 7 ex-alunos que participavam de programas de exercício de uma academia de ginástica localizada na cidade de Palhoça-SC.

A escolha por esta empresa se deu pelo fato de a academia já ser conhecida pela pesquisadora, sendo o local em que ela trabalha no momento, facilitando desta forma o acesso ao estabelecimento e sucessivamente aos seus alunos.

Um dos instrumentos escolhidos para a realização do estudo foi a observação participante, que é considerada como importante no trabalho de campo na pesquisa qualitativa: “A técnica de observação participante se realiza através do contato direto do pesquisador com o fenômeno observado para obter informações sobre a realidade dos atores sociais em seus próprios contextos (CRUZ NETO, 1996, p. 59)”. O observador, portanto, passa a imprimir uma relação com o grupo observado, que pode modificar e ser modificado pelas situações que ocorrem no local. Essa é uma técnica que dá a possibilidade de se adquirir informações que não se podem obter através das entrevistas, ela permite a captação de fenômenos, que só podem ser vistos através da observação da própria realidade (CRUZ NETO, 1996).

Outro instrumento que utilizamos foi a técnica de entrevista, que foi individual e semi-estruturada.

De acordo com Cruz Neto (1996), a entrevista é uma das técnicas mais utilizadas em trabalhos de campo, na qual o investigador busca informações nas falas dos entrevistados. De forma que não se trata de uma simples conversa, através dela é que a coleta de dados ocorre, através dos fatos relatados pelas pessoas, “enquanto sujeitos-objeto da pesquisa que vivenciam uma determinada realidade que está sendo focalizada (CRUZ NETO, 1996, p. 57)”.

A maneira de executá-la pode ser individual e/ou coletiva, e se caracteriza por ser uma forma de comunicação verbal, que dá valor à linguagem e aos significados da fala. Com ela temos a oportunidade de



conseguir dados objetivos, que também podem ser adquiridos de fontes como censos e estatísticas, enquanto os subjetivos estão voltados para questões de valores, atitudes e às opiniões dos sujeitos entrevistados (CRUZ NETO, 1996).

Essas entrevistas podem ser estruturadas, semi-estruturadas e não-estruturadas e neste trabalho, a escolha pelo tipo de entrevista semi-estruturada se deu por:

a entrevista não-diretiva, semi-estruturada ou, como preferem os outros, não padronizada é aquela que caracteriza o depoimento em métodos qualitativos: abordar o tema da pesquisa com entrevistas que, apesar de seguirem um roteiro elaborado previamente e com subtemas do interesse do pesquisador, garante aos sujeitos pesquisados uma livre manifestação de pensamento e de opinião (MEKSENAS, 2002, p. 131).

De acordo com Minayo (2008), seu roteiro deve conter os pontos essenciais para abranger da melhor forma possível o assunto investigado. Esses pontos podem ser dispostos em tópicos, que servirão para o pesquisador consultar enquanto guia a entrevista e em caso de esquecimento. “O roteiro deve ser construído de forma que permita flexibilidade nas conversas e a absorver novos temas e questões trazidas pelo interlocutor como sendo de sua estrutura de relevância (MINAYO, 2008, p. 191)”. A forma de colocação das perguntas deve levar a uma conversa sobre a experiência da pessoa, obtendo desta maneira diversas falas, interpretações, visões e relações sociais sobre o assunto a ser investigado.

Para o registro das entrevistas foi utilizado um gravador de áudio e para a observação participante um diário de campo e uma máquina fotográfica. O diário de campo é um caderno de anotações, no qual o pesquisador anota suas observações, nele estão contidas impressões pessoais, resultados de conversas informais e tudo o mais que julgar relevante para a pesquisa (MINAYO, 2008).

A inserção na pesquisa de campo, foi realizada primeiramente através da observação participante, onde a pesquisadora procurou caminhar por todos os lugares do bairro, com a intenção de descrever o local e identificar as suas principais características. Em seguida a observação voltou-se pra

academia estudada, procurando explorar todo o seu funcionamento, interações entre as pessoas e espaço físico.

Com as informações obtidas, juntamente com os referenciais teóricos, criamos então o roteiro de entrevista, que possuía tópicos e não perguntas, no qual pedíamos para que as pessoas falassem sobre diversos assuntos relacionados às condições de vida e saúde e a aderência na academia.

Os entrevistados foram escolhidos intencionalmente, de acordo com a disponibilidade e aceitação dos alunos em concedê-las, procurando por indivíduos os mais diversos possíveis. Elas aconteceram no próprio estabelecimento, antes ou depois dos alunos que ainda participam dos programas realizarem seus exercícios e em horários previamente marcados, com os ex-alunos.

Os alunos e o proprietário da academia assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, no qual eram informados sobre os objetivos da pesquisa e autorizavam, respectivamente, a utilização das suas falas e a realização da pesquisa na academia.

A análise dos dados foi feita através da técnica hermenêutico-dialética, que dentre as conhecidas como opções para análise de pesquisas qualitativas, se mostrou a mais condizente com o objetivo do trabalho.

Pois neste método, de acordo com Gomes (1996), a fala das pessoas é colocada em seu contexto para um melhor entendimento, que é feito a partir do interior da fala, indo até o campo da especificidade histórica e totalizante que a produz. O mesmo cita que há nesta proposta de análise dois níveis de interpretação, um deles é o das determinações fundamentais, no qual se observam fatores como: conjuntura sócio-econômica do qual faz parte o grupo social a ser estudado, suas histórias e política. O segundo, diz respeito ao nosso encontro com os acontecimentos que provêm da pesquisa. Nesse nível são observadas as relações entre os indivíduos, seus modos de agir, costumes e rituais.

Para isso, seguimos alguns passos: primeiramente fizemos a ordenação dos dados, onde foram realizadas as transcrições das entrevistas e organização das informações obtidas através da observação participante.

Ao realizar as transcrições das entrevistas, percebemos que as respostas encontradas eram muito semelhantes e fluíam pelos mesmos

assuntos. Devido a isto, unimos os dados obtidos, apresentando as suas falas sem especificá-las se são de um ou de outro grupo.

Alguns tópicos diziam respeito e poderiam ser comentados por apenas um dos dois grupos, e em vista disso, destacamos no texto quando determinado assunto foi abordado com os alunos, com os ex-alunos ou com ambos. As falas desses sujeitos são apresentadas no decorrer do texto e tiveram os seus nomes substituídos por letras do alfabeto.

A partir disso, fizemos uma classificação dos dados, nos baseando naqueles que se apresentaram relevantes para a pesquisa e criamos então categorias específicas, nas quais determinamos os grupos de informações obtidos nos relatos (GOMES, 1996).

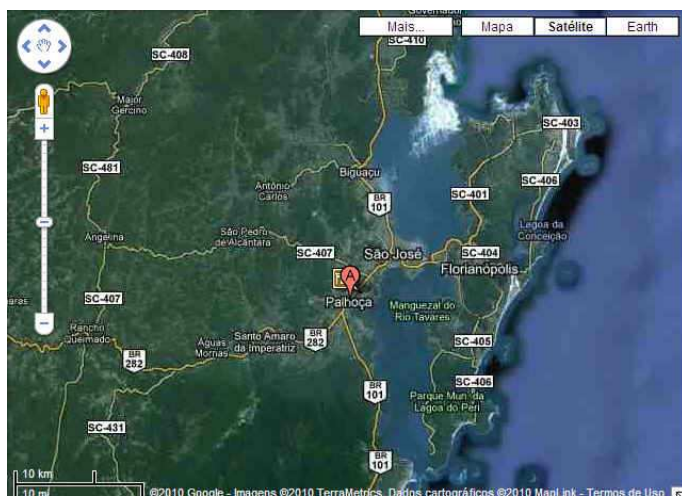
Essas categorias foram criadas de acordo com os tópicos do roteiro de entrevista, que está presente nos anexos, e teve a inclusão de apenas um assunto que não estava previsto, que foi a percepção de benefícios e malefícios com a prática de exercícios.

Realizamos então uma análise final, onde ligamos os dados obtidos aos referenciais teóricos, procurando assim, responder aos objetivos da pesquisa e desta forma promover “relações entre o concreto e o abstrato, o geral e o particular, a teoria e a prática (GOMES, 1996, p. 79)”.

## 2. ANALISANDO CONDIÇÕES DE VIDA E SAÚDE DOS ALUNOS E EX-ALUNOS DA ACADEMIA

### 2.1 Situação do bairro e suas ruas

O bairro Jardim Eldorado, onde foi realizado o estudo, encontra-se na cidade de Palhoça-SC, que está localizada na grande Florianópolis e faz divisa com os municípios de São José, São Pedro de Alcântara, Santo Amaro da Imperatriz e Paulo Lopes (IBGE, 2010). O que pode ser visto na figura abaixo:



**Figura 1 – Foto de satélite do mapa da região da grande Florianópolis**

Possui uma área de 394,662Km<sup>2</sup>, uma população de cerca de 130,878 habitantes, tem um produto interno bruto(PIB) per capita de 8915 reais (IBGE, 2010) e seu Índice de desenvolvimento humano (IDH) é de 0,816, sendo classificado como elevado (PNUD, 2010).

O município tem grandes indústrias, localizadas principalmente na região norte e o bairro Jardim Eldorado destaca-se nesse setor. Já no sul de Palhoça, a economia baseia-se na pesca e no turismo (WIKIPÉDIA, 2010).

Consideramos que a situação da infra-estrutura de um bairro pode influenciar na vida das pessoas e sucessivamente facilitar ou prejudicar o acesso delas á academia, bem como, justificar a escolha de exercitar-se em uma ou outra.

Devido a isto, na primeira etapa da pesquisa, solicitamos a ambos os grupos que fizessem uma avaliação a respeito das condições de vida e saúde do bairro em que moram.

As respostas obtidas demonstraram um descontentamento com a infra-estrutura do local, definindo-o como precário.

A má situação das ruas foi o fator mais comentado, disseram ser grande parte delas de chão de barro e muito esburacadas ou, calçadas sem o devido preparo. Alguns julgavam a sua rua em especial como boa, por ser asfaltada, mas falavam das outras, considerando-as em mal estado. Essas ruas asfaltadas são as principais do bairro e dão acesso a lugares como a uma faculdade, tendo um maior fluxo de carros, diferenciando-se, portanto das demais, que apenas dão acesso às casas e pequenos comércios.

Os problemas existentes nas ruas podem ser vistos nas falas de “B”: “Algumas ruas têm buraco, lama, umas são asfaltadas outras não” e na de “U”: “A estrutura do bairro tá precária, se não, não tinha tanta enchente como tem e as ruas ficarem alagadas. As condições das bocas-de-lobo, tubulações, as ruas ficam alagadas, as ruas tão sendo feitas mais altas do que as casas”.

Há uma grande preocupação dessas pessoas quanto a isto, pois muitos desses lugares, incluindo algumas ruas asfaltadas, sofrem com enchentes em períodos de chuva.

Segundo os entrevistados isso acontece por diversos fatores, dentre eles, a falta de atenção da prefeitura perante a situação do bairro e pela quantidade de lixo nas ruas, nas tubulações, no rio, muitas vezes jogados pelos próprios moradores que não fazem a sua parte, como diz “L”:

Meu Deus do céu, um pouco é pela ignorância do povo né, essa semana eu tava vendo ainda, depois tudo é culpa do prefeito, dos vereadores, mas nem tudo, porque a nossa parte nós temos que fazer, mais é sacola de lixo, é mesa, é cama, colchão, tudo jogado pelos terrenos baldio, não custava bota tudo num monte lá, queimar tudo, eles jogam tudo.

A situação do lixo nas ruas e nas tubulações pode ser demonstrada através das figuras 2 e 3:



**Figura 2** – Situação do lixo em uma rua do bairro



**Figura 3** – Situação da tubulação de uma rua do bairro

Além da falta de consciência dos moradores, a situação do lixo foi relacionada aos cachorros de rua, que segundo eles, rasgam as sacolas de lixo espalhando sujeira que não é recolhida na coleta, pois os funcionários só levam as sacolas fechadas.

O lixo jogado por todas as partes, juntamente com as tubulações pequenas e muitas vezes entupidas, acabam fazendo com que aconteçam enchentes constantemente. Por sorte, nem sempre a água chega a encher as casas, porém a vida dos moradores fica prejudicada, pois a lama e água

acumulada os impedem e atrapalham muito na hora de sair de suas casas, como diz “B”: “Ah, em dia de chuva só que atrapalha, quando tá chovendo não dá pra andar, porque alaga tudo”.

Um relatório em conjunto publicado pela ONU e UNICEF (2006), diz que o crescimento desordenado das populações urbanas vem impedindo que seja fornecido o saneamento básico adequado às pessoas, prejudicando desta forma a saúde dos mais pobres. Cerca de 2,6 bilhões de pessoas no mundo não têm acesso ao saneamento básico.

Dados da UNICEF Brasil (2006) refletem que no país há desigualdades no acesso ao saneamento básico e tratamento de água também entre as regiões, raça, etnia e nível de escolaridade da mãe, apontando que 5,33% das crianças e adolescentes residem em casas que não possuem acesso à água de qualidade e quando se trata de crianças negras, esse número sobe para 7,85%. Já o acesso ao saneamento básico se difere em relação à baixa escolaridade das mães, cerca de 13,95% dos indivíduos com menos de 18 anos vivem sem acesso ao esgotamento sanitário. Em mães com menos de 1 ano de estudo, esse número supera os 35%.

Segundo uma pesquisa feita pela ABES 2008, o estado de Santa Catarina, tem o segundo pior saneamento básico do país, estando à frente apenas do Piauí, possuindo uma rede coletora que atinge 12% da população urbana. Dos 293 municípios, apenas 30 possuem rede coletora e tratamento de esgoto. Nestes casos, os esgotos não tratados vão para o mar, para os rios, ou para os lençóis freáticos, no caso das foças.

Em conformidade com os relatos, as discrepâncias entre as ruas também puderam ser vistas durante as observações, chamando a atenção, negativamente, quanto ao seu estado de conservação, quantidade de lixo, esgoto a céu aberto e cachorros. Essas diferenças são encontradas entre uma quadra e outra, mudando totalmente a estética e condições de vida do bairro, influenciando na vida dos cidadãos. Pois, segundo Castellanos (1997), cada pessoa tem na sua vida necessidades e riscos, que lhe são atribuídos por diversos fatores, e dentre tantos outros estão a localização geográfica e ecológica, sua cultura e nível educativo e sua inserção econômico-social,

que quando problemáticos, podem causar dificuldades em sua realização como pessoa e como projeto social.

Diferenças essas, que podem ser observadas através das figuras que mostram duas ruas, paralelas entre si:



**Figura 4** - Representação de uma rua de chão do bairro



**Figura 5** – Representação de uma rua asfaltada do bairro

Dentre as considerações feitas sobre o bairro, um outro fator muito citado foi a falta de segurança, sugerindo que houve um aumento da



violência nos últimos tempos, situação que é piorada com a péssima iluminação das ruas e falta de atenção da prefeitura quanto aos problemas do bairro, que foi citava por “Z1”:

(...) uma lâmpada quebra, já aconteceu na minha rua, da gente ligar toda semana e eles demorarem mais de um mês pra vir trocar uma lâmpada (...) e a gente tá pagando imposto, então cadê o dinheiro, não tem dinheiro pra trocar uma lâmpada.

O fator segurança, juntamente com a situação das ruas e a falta de um espaço adequado, foi considerado um fator limitante na prática de atividades físicas ao ar livre no bairro. Vários dos entrevistados disseram caminhar e correr mais em bairros vizinhos, pois como diz “M”:

As ruas do bairro nem todas elas são asfaltadas, então tem muito barro, elas não têm uma calçada, então aí vem um carro, e pra ti andá tens que ter uma pista plana, pra que não haja problema de tá caminhando num ritmo e cair num buraco, torcer o pé, e também por segurança.

O que pode ser exemplificado também na fala de “H”, a qual mencionou como lugar bom para caminhar um local específico do bairro vizinho, quando questionada do porquê de não caminhar em seu próprio bairro, tivemos a seguinte resposta: “Porque é muito perigoso. Assalto, e mesmo porque hoje em dia não dá mais pra andar. Não tem como, as ruas são mais escuras, não tem muita gente na rua, pelo fato de assalto mesmo”.

Outro fator relevante também encontrado nas falas dos sujeitos é a quantidade de cachorros nas ruas, que é imensa, bem maior do que pode ser visto dentro dos quintais, situação incômoda aos moradores, que por vezes são vistos correndo e se protegendo dos mesmos quando estão caminhando, correndo ou andando de bicicleta.

Os cachorros, o fator insegurança, as ruas irregulares e a falta de espaço adequado, demonstram que o bairro não proporciona um ambiente propício às práticas ao ar livre e gratuitas. As pessoas que desejam exercitar-se deverão estar atentas a todo o momento para que não ocorram quedas, torções, entre outros acidentes. Esses fatores podem ser determinantes na procura de ambientes específicos e mais seguros para a prática, como as academias de ginástica.

### 2.1.1 Aspectos negativos do bairro

Além da avaliação acerca do bairro, foi pedido aos entrevistados que falassem sobre aspectos existentes no local que atrapalham e que ajudam na vida e saúde das pessoas. Porém, pelo que pode ser visto pelo material apresentado, as avaliações feitas por eles a respeito do bairro foram basicamente considerações acerca dos fatores negativos e os que diziam ser um bom lugar para viver, em outros momentos acabam por citar problemas elucidados desde o começo pelos demais.

As questões ditas como prejudiciais à vida e saúde, com algumas exceções, foram as mesmas citadas na avaliação do bairro, entre elas, a que se mostrou relevante foi a do posto de saúde.

A cidade de Palhoça não possui um hospital público, portanto, o atendimento gratuito e mais próximo acontece nos postos de saúde, dispostos pelos bairros, nos quais, cada pessoa só pode utilizar-se do posto de sua respectiva região.

As respostas obtidas em relação ao estabelecimento do respectivo bairro mostraram opiniões adversas e contraditórias quanto à qualidade e eficiência do atendimento, o que pode ser visto na fala de “K”: “O posto é bom, só que às vezes falta médico” e na de “L”: “(...) o posto de saúde, (...) remédio então nem se fala, vai lá nunca tem. Um dia tem médico o outro não tem, péssimo o atendimento”.

Como podemos ver na fala de “K”, os que dizem que é bom acabam dando elementos que desmentem a sua afirmação, ou quando perguntado se foram bem atendidos, dizem nunca ter utilizado, parecendo qualificar o posto como bom para a vida das pessoas, apenas por ele existir. Já outros, dizem que está melhorando e que já foi bem pior, enquanto a maioria julgou como ruim.

As falas demonstraram uma deficiência no sistema do posto de saúde, na falta de médicos, fisioterapeutas, dentistas e remédios, para que possam ser supridas as necessidades destas pessoas. Uma delas relatou sentir-se excluída:

(...) eu não tenho acesso à saúde, particularmente eu e a minha família e eu me sinto atrasado e de certa forma

excluído, na questão da saúde. (...) por exemplo, se tu tá com um problema no dente, tu só é atendido se tu ta(sic) com o dente latejando ou precisa arrancar, tá caindo, tá entendendo, aí sim tu é atendido, mas se tu precisas arrumar os teus dentes porque ta(sic) cariado, tá quebrado, tu não tem assistência, eu já percebi isso aí (...)(“O”).

Essas, dentre outras falas mostraram os problemas comuns na saúde pública, atingindo a população mais pobre que necessita desses serviços e não possui meios para pagar, ficando, muitas vezes, à própria sorte e sentindo-se excluída.

### **2.1.2 Aspectos positivos do bairro**

Quando falamos de aspectos positivos do bairro perante a vida e saúde das pessoas, apesar de ser um tópico que abordava sobre coisas boas, diversas vezes recebemos como resposta comentários negativos e coisas que poderiam melhorar, fazendo com que a pesquisadora insistisse na direção pretendida.

As respostas foram curtas e pouco explicativas, se comparadas com as fornecidas em relação aos aspectos negativos e variaram entre: a academia, o desconhecimento de coisas boas no local, a indicação de uma quadra de esportes recém criada em uma parceria do Sesc com a prefeitura de Palhoça e ser um lugar bom de morar, por ter tudo perto de suas casas. O último fator foi o mais citado e é exemplificado pela fala de “I”: “O bom, a única coisa que tem é que tem tudo perto, tem mercado perto, farmácia perto, não é um lugar isolado do mundo digamos assim”.

Alguns indivíduos que disseram desconhecer coisas boas no local, falaram não andar muito pelo bairro, passando os seus dias trabalhando, estudando, ou dentro de suas casas, sendo impedidos então de saber o que responder. No entanto, em se tratando dos aspectos negativos, quase todos sabiam o que dizer.

## 2.2 Moradia

O déficit habitacional no Brasil é de 7,7 milhões de moradias, sendo que dessas 5,5 milhões estão em centros urbanos. Quando contamos as moradias inadequadas (sem infra-estrutura básica) o número gira entre 12,7 a 13 milhões, sendo que cerca de 92% desse déficit é localizado entre os mais pobres (UN-HABITAT, 2005).

Dados apontam que cerca de 100 milhões de pessoas no mundo não possuem um abrigo básico e mais de 1.600 milhões vivem em habitações inadequadas (KOTHARI, 2005).

Sabemos a importância de se ter uma residência que supra as necessidades básicas do cidadão, sendo a moradia um dos determinantes das condições de vida, buscamos observar as residências existentes no bairro e opinião dos alunos e ex-alunos da academia quanto às suas.

Através da observação externa foi possível constatar que no bairro as casas são em sua maioria de boa qualidade, de alvenaria, com um ou dois pisos, com muros e grades de altura média. Encontramos também muitas em estado de obras, inacabadas e alguns prédios de pequeno porte. Elas possuem, em grande parte, árvores nos quintais e jardins, avisos de cão bravo e de vigilância particular, e algumas têm cercas elétricas e de arame farpado, o que comprova certa preocupação com o fator segurança, como apresentado nas entrevistas.

Quase todos os sujeitos avaliaram a sua casa como boa, parecendo estar contentes com a residência em que moram.

Quando questionados se mesmo felizes com suas casas, se pudessem, fariam alguma mudança, a maioria respondeu que não. Os que afirmaram que sim, deram respostas que variavam entre: aumentar o tamanho da casa, fazer a pintura, diminuir a quantidade de mato, resolveriam o problema de falta de calçamento da sua rua e construiriam a casa novamente aumentando a altura do terreno para não sofrer com as enchentes.

### **3. A PROCURA POR ACADEMIAS E O FATOR DESISTÊNCIA**

#### **3.1 A procura por academias e o predomínio de experiências anteriores**

Nos dias de hoje, cada vez mais é destacada a importância de se praticar atividades físicas em busca da melhoria da saúde e como prevenção do surgimento de inúmeras doenças que se manifestam mais facilmente em consequência do sedentarismo. Devido a isso, a procura por academias está cada vez maior (MARCELINO, 2003).

A mídia tem sua parcela de contribuição quando se trata da maior procura por estes estabelecimentos, pois em revistas, jornais e televisão a todo o tempo mostram-se corpos esbeltos e magros, fazendo com que a população enxergue um padrão a ser seguido (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

No entanto, mais do que inserir-se em um programa de exercícios físicos, é necessário manter-se para se conseguir esses ganhos.

A vida moderna tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 2).

Em um estudo feito por Marcelino (2003), através de entrevistas junto a clientela de academias, pode verificar que 70% das pessoas já haviam ingressado em outras academias antes daquela. “Desses, 50% já freqüentaram uma academia anteriormente, 27% duas, 10% três, 25% quatro, e 8% mais de quatro academias”, sendo que o tempo de permanência restringiu-se há alguns meses, tendo algumas indicações de anos e semanas. Ele também verificou que 50% das pessoas matriculadas não freqüentam regularmente e constatou uma alta rotatividade.

Esta enorme rotatividade que é verificada nas academias nos demonstra a importância de se pesquisar os fatores que levam as pessoas a não permanecerem exercitando-se, mesmo com a crescente gama de informações dadas pela mídia, confirmando que os benefícios à saúde são obtidos em longo prazo e com a regularidade da prática (SANTOS e KNIJNIK, 2006).

No entanto, sabemos que o permanecer e o fazer ou não exercícios físicos está longe de ser uma simples decisão entre o sim ou não, havendo inúmeros os fatores que interferem, sendo, portanto, as condições de vida determinantes.

Cientes dessa situação e instigados a descobrir que relação existe entre as condições de vida das pessoas com as suas desistências nas academias, perguntamos aos alunos que estão freqüentando os programas de exercícios se eles possuíam alguma experiência anterior em outra academia. Apenas duas pessoas das 19 entrevistadas disseram nunca terem se exercitado em outra academia anteriormente. Sabendo disso, pedimos a elas para que falassem sobre os motivos que levaram a essa desistência e os que poderiam fazê-las pensarem em desistir neste momento.

No caso dos ex-alunos, solicitamos que nos contassem os motivos que levaram à interrupção das aulas na academia do presente estudo.

### **3.1.2 Os motivos de desistência**

As explicações para essas desistências foram predominantemente relacionadas ao trabalho. Este foi o motivo principal de desistência, dado pelos alunos que disseram já ter feito exercícios em outro estabelecimento e pelos alunos que saíram da academia onde estava sendo feita a pesquisa.

As razões foram ligadas à jornada excessiva e horas extras, exemplificadas em “A”:

Olha, pra mim (sic) pessoalmente, já tive que parar várias vezes por causa de trabalho, tava muito ocupado. Eu trabalhava de diretor de departamento lá em São José, entrava às 8h. da manhã e saía às 22h. da noite. Então acabou que por causa do trabalho eu acabei parando. Ou eu parava ou eu parava, não tinha como eu malhar, acordar de manhã cedo (...).

E na fala de “M”:

Saí porque eu consegui um serviço e eu fazia muita hora extra, aí eu não consegui conciliar a academia com a hora extra, fiquei quase um ano fazendo hora extra. 12 horas diárias, trabalhava até sábado, não tive como conciliar trabalho com academia ou qualquer outra atividade,

mesmo estudo, tudo, parei com tudo quando comecei a trabalhar.

Um outro motivo ligado ao trabalho foi a falta de tempo para chegar no horário das aulas em que estavam matriculados na academia, como diz “X”: “A questão dos horários das aulas, porque eu saio do serviço às 19h., aí até chegar em casa, pegar o movimento, aquela correria... e as vezes não comia nada e vinha fazer academia, fazer exercício aeróbio”. O que também pode ser visto na fala de “Z1”:

Ah, por falta de tempo, porque na época eu estudava e trabalhava também, aí ficava corrido, eu chegava em casa, trocava de roupa e vinha, aí tem que só tomar banho e dormir, porque no outro dia tem que acordar cedo, aí acho que era isso (...).

Outras respostas que se relacionaram foram a falta de dinheiro por ter perdido o emprego ou por ter feito uma opção entre a academia e um curso, e estar trabalhando e estudando, não sobrando tempo e as vezes disposição para demais atividades.

De acordo com Santos e Knijnik (2006), a falta de tempo foi encontrada como principal dificultador para as pessoas, na prática regular de exercícios, interligando a jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade no controle do próprio tempo, outro motivo citado foi as diferenças climáticas que prejudicam as atividades ao ar livre ou na piscina. Sendo que pode concluir que quando o prazer estava realmente atribuído à prática, elas conseguem organizar seus horários e eliminarem as barreiras que encontram.

O segundo motivo mais citado como fator determinante da desistência foi a distância de suas residências até a academia, como vemos em “D”:

Não, a academia num geral era boa, a única coisa que tava pegando na época é que eu tava sem moto, aí ir de carro pra lá, ia gastar uma grana de gasolina, aí eu acabava indo a pé, aí cansado do trabalho, na época eu trabalhava de dia, agora eu trabalho à noite.

Muitos mudaram de uma cidade para outra e acabaram por procurar uma academia mais próxima de suas casas, como no caso de “I”: “Foi justamente por causa da distância. Era bem longe, lá em Barreiros e

malhava lá já há uns dez anos. (...) aí o que fez eu sair foi simplesmente por causa da distância”.

Durante a observação, pudemos ver que a maioria dos que freqüentam a academia deste estudo vem até ela a pé ou de bicicleta, o que explica a procura por academias mais próximas de suas residências, pois facilita o trajeto das pessoas e diminui gastos com combustível ou com transporte público.

As razões que se sucederam como problemas que levaram à desistência foram as academias terem fechado e a má qualidade do ambiente e do atendimento.

Algo parecido foi encontrado por Marcelino (2003), em sua pesquisa feita em academias, no qual verificou que os motivos que levaram as pessoas a desistirem dos programas de exercícios em que estavam inseridas variaram em respectiva ordem entre: distância em relação à moradia ou ao trabalho, mudança de cidade, falta de motivação (alegaram sofrer com a rotina), baixa qualidade das aulas, instalações inadequadas, e que a academia fechou.

O fator distância também apareceu no estudo feito por Morales (2002), com alunos de academias da cidade de Joinville-SC, verificou que dentre os motivos que levavam as pessoas a desistirem dos programas de exercícios, na respectiva ordem foram: a falta de tempo, condições financeiras, não atingir os objetivos e a distância até a academia. Além de declararem que é de extrema importância estruturarem o próprio tempo pessoal, incluindo a prática de exercícios na sua vida, para que dessa forma não desistam do programa.

Sabemos que a questão das faltas também é um problema encontrado nas academias, em vista disso, o último assunto relacionado à desistência, trabalhado com os alunos que ainda estão na academia, foi: que motivos, no momento, os levam a pensar em desistir ou a faltar às aulas.

A maioria respondeu não pensar em desistir, mas que, se isso ocorresse, seria em razão de não conseguirem tempo devido ao trabalho e por futuramente terem o objetivo de começar a estudar. Já o que os leva a faltar, são eventualidades do dia-a-dia, o trabalho, no caso de não



conseguirem chegar a tempo para as aulas ou chegarem muito tarde por terem feito hora extra e por preguiça.

No caso dos ex-alunos, o último tópico em relação a esse assunto, foi a existência de alguma atividade compensatória após a desistência dos programas.

Dos 7 entrevistados, 4 disseram que estão totalmente parados em relação a exercícios e os demais responderam estar apenas caminhando.

Como foi dito anteriormente, os dados indicam que nem sempre a escolha por se fazer exercício é simples, e que as condições de vida, neste caso, o trabalho das pessoas, determinaram a sua saída.

De acordo com Elias e Navarro (2006), as modificações que aconteceram nas últimas décadas nos setores do trabalho, têm influenciado diretamente na saúde dos indivíduos, de maneira que as novas tecnologias aliadas a inovações organizacionais fazem com que os trabalhadores demandem uma enorme quantidade de energias físicas e espirituais. O que prejudica muitas vezes sua vida e saúde. Em sua pesquisa feita com profissionais de enfermagem, constataram que elas julgavam ter pouco tempo para o lazer e descanso, ao mesmo tempo em que se mostravam conformadas com este fato.

O prazer no trabalho, a fuga do desprazer são desejos permanentes de todas as pessoas mas, em face das exigências da organização do trabalho, esse acaba por conduzir ao sofrimento, transformando-se em obrigação imposta pela necessidade de sobrevivência (ELIAS; NAVARRO, 2006, p. 8).

No entanto, Castiel e Vasconcelos-Silva (2006) nos mostram que programas utilizados para promover estilo de vida ativo no Brasil, como o 'Agita São Paulo' e tantos outros que se formaram na mesma linha, mesmo parecendo ter a intenção de ajudar as pessoas, possuem uma maneira de trabalho que coloca para os indivíduos a responsabilidade de fazerem exercícios para terem uma vida mais longa e com melhor qualidade de vida. Nele, são desconsiderados os contextos socioeconômicos e culturais em que os sujeitos vivem, colocando o exercitar-se como uma mera escolha de modo de vida, independente de injunções sociopolíticas e econômicas que

delimitam a maneira como a vida acontece, em relação ao trabalho, lazer, segurança, entre outros determinantes.

Quando olhamos para as condições de vida da maior parte da população, podemos ver diversos fatores que colaboram com uma determinada situação de saúde, o que nos faz constatar que não se pode considerar cada ser como responsável por seu próprio adoecimento (CASTIEL; VASCONCELOS-SILVA, 2006).

## **4. A ACADEMIA DE GINÁSTICA E O FATOR ADERÊNCIA**

### **4.1 A Academia e o seu funcionamento**

A academia de ginástica do presente estudo funciona de segunda a sexta-feira das 07:00h. às 00:00h. e aos sábados das 08:00h. às 11:30h. Ela dispõe de dois professores formados em Educação Física, sendo um deles o dono que também ministra aula, dois estagiários da Educação Física, um professor formado em fisioterapia, três professores de luta e um instrutor de musculação que não possuem formação acadêmica e uma professora de balé, na qual o dono não soube informar se tinha ou não alguma formação.

As modalidades oferecidas são: Natação, Hidroginástica, Musculação, Ginástica, Pilates com bola, Yoga, Balé, Judô, Karatê, Taekwondo e Muay Tay e os valores das mensalidades variam entre 45 e 60 reais, sendo oferecidos descontos para aqueles que fazem mais de uma atividade.

As matrículas da musculação são feitas pelo instrutor, registradas em um caderno, onde são colocados nome, modalidade e data de pagamento e dia de início da pessoa na academia. Esses nomes são separados por períodos, matutino, vespertino e noturno, e não seguem ordem alfabética. A pessoa que faz mais de uma modalidade tem a palavra pacote ao lado da data de pagamento e o nome da modalidade adicional (nem sempre). Essa listagem é refeita a cada mês, de acordo com as pessoas que continuaram ou saíram.

Quem cuida das matrículas das demais modalidades é o dono e com exceção da natação e hidroginástica, os registros são feitos em uma agenda, em que são colocadas a modalidade e o nome do professor, e abaixo o nome dos alunos com a data que iniciaram a prática. São feitas linhas que dividem os meses e colocado um “c” quando o aluno paga a mensalidade. Há um caderno somente para natação e hidroginástica, no qual há um quadro feito de forma manuscrita, com os horários das aulas e respectivos alunos que participam de cada turma. O nome das pessoas é escrito à lápis, prevendo-se eventuais mudanças de um mês para outro. No fim do caderno, há o nome de todos os alunos que pagaram as aulas

naquele mês e alguns poucos telefones de alunos. Esta parte é renovada a cada mês e feita à caneta.

O controle de pagamento de todas as atividades é feito através de observação, sendo feitos carnês e recibos de pagamento apenas para aqueles que solicitam, utilizado a maioria das vezes com crianças.

A forma como é feita a matrícula nos chamou muito a atenção, pois não são obtidos telefones e endereços dos alunos, fator relevante no caso de acontecer algum acidente, no acompanhamento das faltas, buscando saber o porquê do aluno não estar comparecendo e para avisar sobre alguma eventualidade, como a impossibilidade de um professor dar aula em determinado dia, não fazendo com que todos tenham que ir até o estabelecimento para descobrir. Outro agravante é a organização desse material, que é precário. Algumas modalidades estavam incompreensíveis, rabiscadas, com destaque para a ginástica, que tem um maior fluxo de alunos, como podemos ver na figura a seguir:

The image shows a handwritten registration book for gymnastics in 2010. The book is organized by days of the week, with columns for each day (01 to 09) and rows for individual students. The students' names, matriculation numbers, and attendance marks (C for present, X for absent, - for no mark) are recorded. The book is titled '9 JUMP' and 'GISELE 2010'. The days of the week are labeled as 'QUINTA' (Friday), 'SEXTA' (Saturday), and 'SÁBADO' (Sunday). The book is published by CREF3/SC, Conselho Regional de Educação Física Santa Catarina, with contact information: www.crefsc.org.br, crefsc@crefsc.org.br, Tel (48) 3348 7007.

NOME	MATR	01	02	03	04	05	06	07	08	09
* CARMINHA	09	-	C							
* FERNANDA	15	C	C	C						
* DAYA	01	C	C							
BEATRIZ	05	-	-	-	-	-				
QUINTA										
MARIA	17	C								
CAROLINA LOPES	18	C	C							
MILISE CORREIA	20	C								
* SIBELE SELBET	28	C	-	E						
* ELINEIRA M. TOSTO	01	X	C	C	C					
* SALETE ANTIC	03	X	C	E	C					
SEXTA										
FLAVIA	08	X	C	E						
* FRANCIELI BONETTI	08	X	C	E						
* MARCIA OLIVEIRA	09	X	C	C						
ELEEN REC.	10	X	C	C						
ANA OLIVIA	10	-	-	-	C					
SÁBADO										
* ROSAN SCA	10				C					
* KILIAN	18									
MEISE	10	-	-	-	E					
SJELEN CAROL	17				C					
DANIELA RODRIG	17				E					
TANEA	22	-	-	-	C					
ADRIANE	19	-	-	-	E					
ERICIA										

Figura 6 – Caderno onde são feitas as matrículas da ginástica

Ao ser questionado sobre o método, o dono diz saber que o melhor seria o uso de um computador, para um melhor controle e registro dos alunos, porém não gosta de usar computador, celular. Disse já ter comprado

dois, mas que um foi doado por não utilizar e o outro foi dado ao filho quando o dele estragou.

O instrutor da musculação é quem abre e fecha a academia, que fica durante o dia todo, não saindo nem para almoçar. Atende a recepção e ao telefone e recebe as mensalidades. O proprietário ministra aula de natação e hidroginástica, fica em horários alternados e eventualmente o ajuda nessas funções, quando não está dando aula. A limpeza da área da musculação é realizada por uma faxineira e as demais pelo proprietário e pelo instrutor.

Essas observações trouxeram a necessidade de se ter uma pessoa só para cuidar da recepção, cobrar mensalidades, ou seja, lidar com os assuntos administrativos, para que os alunos tenham a atenção exclusiva dos professores, o que se torna impossível para o instrutor em horários de movimento, principalmente os da noite.

#### **4.1.1 Os motivos de atração para esta academia**

Santos e Knijnik 2006, encontraram que dentre os motivos iniciais de adesão a prática de exercícios físicos, em pesquisa feita com adultos de 40 a 60 anos, foram citados: orientação e/ou prescrição médica, estética e lazer/qualidade de vida.

Com a finalidade de descobrir o que leva as pessoas a ingressarem na academia do presente estudo, solicitamos aos alunos e ex-alunos que nos falassem sobre o que lhes atraiu na escolha deste estabelecimento, para a prática de exercícios.

A maioria respondeu dando mais do que uma justificativa, porém o principal motivo de escolha foi já possuírem conhecidos no local, que variavam entre amigos, parentes e o dono, como pode ser visto na fala de “N”: “Muita gente faz aqui, conheço muita gente, minha irmã já fez, minha amiga fazia, o tio do meu namorado faz, e sempre ouvi falar muito bem, e as condições aqui são boas né”. E na de “J”: “Além de eu já conhecer o dono da academia, já tinha minhas três filhas que malhavam aqui, meu genro que malhava aqui”. E a proximidade da academia com as suas casas, representado por “F”: “Porque fica próximo de casa. E porque eu conhecia o

dono dela, já conheço ele há bastante tempo e é bem próximo da minha casa”.

Dados semelhantes foram encontrados por Marcelino (2003), que verificou que o que mais contou na escolha dos alunos por determinada academia foi a indicação de amigos e a proximidade do local em relação à moradia.

As respostas subseqüentes mais citadas levaram em conta a qualidade dos equipamentos, limpeza da academia e a qualidade no atendimento. O que pode ser exemplificado na fala de “M”:

(...) as aulas são muito boas, o material também, em virtude da outra academia que era uma reclamação nossa constante, porque o material era muito velho e muito sujo, nessa academia não, a limpeza é boa, o material é excelente.

E em menor quantidade, deram como motivo de escolha as atividades que são oferecidas e o bom preço da mensalidade.

#### **4.1.2 Avaliação das ruas do entorno da academia e os aspectos que ajudam e atrapalham no acesso ao estabelecimento**

Pedimos para que os alunos que estão freqüentando as aulas fizessem uma avaliação e apontassem as facilidades e dificuldades encontradas nas ruas que dão acesso à academia.

A maioria deles avaliou o acesso, de maneira geral, como bom. Porém, foram apontados por eles, apenas dois aspectos positivos. Um deles foi a proximidade da academia em relação às suas casas, exemplificado com “H”: “O que facilita é o fato de ser perto de casa, se fosse uma academia longe eu já não iria, então ta perto de casa facilita bastante”.

A outra facilidade encontrada foi a qualidade das ruas que eles utilizam até o local, que por alguns, foi considerada boa, por serem asfaltadas ou calçadas, como diz “S”: “Pra mim(sic) chegar até aqui são boas, porque eu pego a rua calçada, venho por outra rua calçada, é tudo calçada quando eu venho pra cá, só a rua ali na ponta que não é calçada”, o que também pode ser constatado em “P”: “(...) só o asfalto, a minha rua é asfaltada, vir até aqui é mais fácil”.

Já outros têm opiniões adversas e avaliaram as ruas que dão acesso até o local como péssimas, sendo o ponto mais citado como dificuldade. Eles justificaram essa resposta por precisarem passar por ruas de chão de barro muito esburacadas ou ruas calçadas em mal estado, o que pode ser visto na fala de “N”:

“Tá bem mal cuidada, muito esburacada, não tá tendo um acompanhamento, tão se preocupando em fazer o centro, a área industrial e o bairro eles deixam, então tá precisando bastante da melhoria principalmente da ruas. Muita lama, quando chove só tem uma rua asfaltada pra vir, quando chove o final dela pra entra pra outra já é uma lameira, aí pra pegar lá pra trás só passando pela geral né. E como passa muito ônibus como eu te falei, a lajota levanta tudo(sic), então é horrível, tanto pra vir de carro, de moto, a pé”.

As falas em relação às ruas nos mostram, mais uma vez, as disparidades encontradas entre uma rua e outra no bairro, que representam um grande problema para os moradores, por demonstrarem ser um fator extremamente incômodo em suas vidas. E que tem como decorrência, dificultado que os alunos sejam assíduos aos programas de exercícios.

Em dias de chuva as condições se agravam, e foi um dos problemas mais comentados pelos alunos. Esta situação que foi apresentada anteriormente na fala de “N”, é relacionada como um motivo de ausência na academia, que aqui representamos por “K”: “(...) quando chove muito aí eu não venho. Por causa do mal tempo, das ruas, muita lama, aí eu faço no outro dia o treino do dia anterior”.

Um outro ponto dito como dificuldade foi a recente mudança que estavam fazendo no trânsito de umas das ruas principais do bairro, que dá acesso a uma faculdade, na qual transformaram em mão única, prejudicando quem mora nessa rua e vem de carro para a academia, pois desta forma, precisam dar uma volta maior para chegarem ao mesmo lugar.

Os motivos subseqüentes que foram relatados foi a falta de iluminação das ruas, como podemos ver na fala de “S”:

(...) em questão de luz nos postes, eu acho que é meio dificultoso, porque teria duas ruas que eu poderia vir que é mais perto, mas que eu não entro porque as ruas são muito escuras. Acho muito perigoso, então eu venho pela rua mais clara, que tem mais casas também né.

E na de “O”: “(...) a iluminação das ruas é péssima, a questão do calçamento do Jardim Eldorado é péssima, a maioria é de chão batido. Eu procuro pegar as ruas melhores e mais iluminadas, pela questão de segurança”. E por último, a quantidade de cachorros nas ruas, como diz ‘L’: “ (...) como tem cachorro por aí né. Ah, vai atacando a gente na rua, aí tem que passa correndo. Cachorro é assim, quando da à vereda de pegar, mais tirando isso..”.

Como podemos ver os principais motivos que prejudicam o acesso dos moradores até a academia, já haviam sido declarados anteriormente, como os maiores problemas do bairro.

#### **4.2 Motivos de permanência nos programas de exercício**

É de grande importância que as pessoas permaneçam nos programas de exercícios, para desta forma alcancarem os benefícios que eles podem trazer à saúde (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Cientes disso, pedimos aos alunos que nos falassem sobre os motivos que fazem a diferença, para que permaneçam exercitando-se na academia.

O professor ser considerado bom e o fato de gostarem do que estão fazendo, se mostraram determinantes na decisão de se manterem nos programas de exercício.

As razões de permanência mais citadas foram gostar do professor e da modalidade, como se pode ver em “H”: “Eu gostei das aulas, da professora também, ensina legal, é uma aula bem boa (...)”, em “G”: “A professora, se eu gostar da professora eu não saio, por pior que seja a academia, acho que só” e em “F”:

Um dos motivos é porque eu sou persistente, é uma coisa que eu gosto e eu sei que eu preciso, a minha saúde, e outra coisa é a professora, muito legal (risos), e as colegas também, a gente tem um convívio, tem um contato.

Segundo Murcia et al (2007), o fato das pessoas terem obtido boas sensações em suas práticas físicas/desportivas, levam mais facilmente as pessoas a se manterem na atividade. Em seus estudos, eles concluíram que



é de extrema importância incentivar e dar meios à auto-motivação do praticante, para que ele tenha prazer no que está realizando e, desta maneira, crie um comprometimento com a prática.

Cid; Silva; Alves (2007) apontaram que entre participantes de um programa de exercício e saúde, o principal motivo que os levaram a manter-se no programa foi a manutenção da saúde.

Já em outros estudos, os fatores que levam a permanência nas academias mais citados foram o prazer em fazer exercícios, alcançar os objetivos almejados, a busca por um corpo ideal, a percepção da melhora da saúde e a auto-motivação (MORALES, 2002, TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

É esperado que as pessoas queiram gostar do que estão fazendo e que o momento do exercício físico não seja um momento de obrigação. Pois as condições de vida que a maioria possui implicam a todo tempo, o cumprimento de obrigações relacionadas, principalmente, ao trabalho, como meio de sobrevivência, a família e aos afazeres domésticos, que ainda hoje, na maioria das vezes, responsabilidade da mulher. Esta parece ter que realizar um esforço muito maior na hora de permanecer em uma atividade, de forma que muitas vezes trabalham fora, cuidam dos filhos, da casa, tendo uma jornada de trabalho ainda mais longa que a dos homens.

Em um estudo feito com mulheres praticantes de hidroginástica, por Soares (2004), ele pode constatar que quanto mais tempo elas passam trabalhando, maiores são as chances de não freqüentarem as aulas.

A fala de “F” que foi apresentada anteriormente, em seu último trecho, nos mostrou um outro fator determinante na opinião dos entrevistados, que é gostar das pessoas que freqüentam o local, também representada aqui através de “A”:

Eu gosto do ambiente, do pessoal que freqüenta, do instrutor, do dono, o que é muito importante né, porque se tu não gostas do pessoal, do instrutor, provavelmente tu não vais permanecer na academia. O pessoal é tranqüilo, aqui é legal de malhar.

A qualidade dos equipamentos também foi algo citado como um motivo de continuarem no local, como vemos em “S”:

O que me faz permanecer aqui é que eu estou gostando das aulas, eu gosto do espaço, tem um espaço bem amplo, os aparelhos são bons, estão em bom estado, é isso que tá me ajudando a permanecer.

A melhoria do corpo, da saúde e o desejo de movimentar-se por permanecer muito tempo sedentário, também foram mencionados frequentemente, o que se pode notar em “K”:

(...) eu entrei porque eu não tava mais agüentando ficar parado, porque eu fico muito no computador sentado, aí como eu não to trabalhando, eu quis entrar na academia porque eu tava com vontade e pra não ficar tão sedentário. Porque eu ficava muito cansado, daí eu tinha que arranja alguma coisa pra eu levantar um pouco, e também eu sempre fui gordinho e eu tô tentando definir meu corpo.

E também na de “E”: “A vontade de ficar de bem assim com o corpo, com a saúde”.

As respostas fornecidas, em alguns pontos, se parecem com as encontradas na literatura. Praticantes de academias de ginástica de Joinville-SC, quando questionados sobre o porquê de praticarem exercícios físicos, destacaram alguns fatores como: sempre gostarem de praticar exercícios, o objetivo de manter o corpo em forma, preservar a saúde e disseram sempre gostar de esportes (MORALES, 2002).

Já em uma pesquisa feita por Marcelino (2003), os alunos disseram freqüentar esse tipo de estabelecimento como uma atividade de lazer, ao mesmo tempo buscando prazer, diminuição do estresse, conhecer pessoas, encontrar com amigos e a quebra de rotina.

Truccolo, Maduro e Feijó (2008), dizem ser preciso conhecer os objetivos do indivíduo perante a atividade, proporcionar a ele meios de experimentar os benefícios psicológicos, e principalmente, mantê-lo motivado e com a auto-estima elevada. Eles demonstram a necessidade de se oferecer atividades que sejam divertidas, satisfatórias e que mantenham as pessoas interessadas, buscando desta forma, atingir uma maior aderência das pessoas aos programas de exercícios.

### 4.3 Percepção de benefícios/malefícios com a prática de exercícios

Um assunto que surgiu com 24 alunos e ex-alunos, dos 26 entrevistados, foi a percepção de possíveis sensações e mudanças, positivas e negativas, após começarem a praticar exercícios.

Todos declaram algum tipo de benefício após começarem a se exercitar e apenas dois deles relataram, também, ter tido algum tipo de resultado negativo.

Um deles relacionando a assuntos particulares e o outro disse algumas vezes sentir pontadas no peito, que julga ser por algumas vezes, pegar um peso maior do que suporta. Quando questionado se já havia averiguado essa situação com algum médico, ele disse que não. Perguntamos se ele não achava que era importante e ele nos respondeu da seguinte forma:

Eu acho, mas eu dependo da minha mãe pra ir comigo, não gosto de ir sozinho. A academia mesmo só traz coisa boa. Minha respiração, de vez em quando dava uma falta de ar, tinha muito cansaço e agora eu não tenho mais (“K”).

Esse tipo de situação, mesmo parecendo ser isolada, nos traz a preocupação de se pedir exames médicos que comprovem que as pessoas estão aptas a se exercitar ou que indiquem alguma restrição.

Em nossa observação, constatamos que é solicitado aos alunos da academia a entrega de um atestado médico no momento em que vão matricular-se em alguma atividade, porém, caso não levem, podem realizá-las da mesma forma, com a justificativa de que alguns não possuem condições financeiras de consultar um médico.

A melhoria na disposição e na saúde foram as respostas mais citadas como benefícios adquiridos através dos exercícios, o que exemplificamos aqui através de “N”: “Ah, principalmente a saúde. Tipo, eu tenho muito problema de coluna, coisa e tal, e ajudo bastante, disposição, aumentou 100%”. E de “S”:

(...) eu tenho mais disposição, me levanto mais disposta, tenho mais disposição pra fazer as coisas, principalmente no verão, que eu sinto muita dificuldade, sou muito enalorada, não gosto do verão, então eu sinto mais

disposição, sinto menos cansaço, vou trabalhar e trabalho o dia todo disposta, quando eu parei, fiquei quatro meses parada, eu tinha mais dificuldade.

O terceiro benefício mais encontrado nas respostas foi a questão da estética e da melhoria do corpo, como vemos em “Y”: “ Ah, sim, ficava mais disposta, quando tu não faz nada tu cansa, além de emagrecer eu me sentia mais disposta pra trabalhar, pra tudo”. E em “Z”: “Ah, tudo, tinha mais disposição, tu sente diferença no corpo, era sono que eu sentia menos, tudo isso”. Já outros foram citados em menor quantidade, como a diminuição das dores no corpo, bem-estar e a melhoria do sono.

As respostas nos mostram que o maior benefício que essas pessoas sentem com a prática de exercícios é a melhora da disposição, muitas vezes auxiliando em um melhor enfrentamento das suas obrigações diárias, na maioria dos casos relacionadas ao trabalho.

## 5. CONCLUSÃO

Este trabalho buscou analisar se as condições de vida dos alunos de uma academia da cidade de Palhoça-SC são determinantes da aderência aos seus programas de exercício, bem como, identificar os motivos que levam a essa aderência e os fatores que prejudicam ou impedem a continuidade da prática.

Os alunos e ex-alunos de uma academia foram inquiridos através de entrevistas a falar sobre suas condições de vida, relacionadas ao bairro, suas ruas, moradias e sobre fatores ligados à permanência e à desistência dos programas de exercício. Para, desta forma, verificarmos a existência de uma ligação entre suas permanências/desistências com situações relacionadas ao bairro e suas vidas.

Através dos dados obtidos, percebemos que as respostas fornecidas pelos alunos e ex-alunos caminhavam pela mesma linha, portanto unimos suas falas sempre que o assunto foi trabalhado com ambos.

Ao analisarmos tais discursos referentes às condições de vida do bairro e suas ruas, percebemos grande preocupação dessas pessoas com a infra-estrutura do local, que foi dita como precária.

O principal problema apontado por eles foi a situação da falta de calçamento das ruas ou a má qualidade dele: disseram ter uma grande quantidade de buracos e lixo por toda parte, entupindo as tubulações e causando uma enorme apreensão quanto à possibilidade de enchentes.

O fator insegurança, a falta de iluminação e a presença de muitos cachorros nas ruas, são outros agravantes comentados, que aliados ao que foi citado anteriormente, representam para nós e para os entrevistados, um fator limitante para a prática de atividades físicas ao ar livre no bairro.

Este fato nos parece ser determinante na procura de uma academia, por aqueles que podem pagar, pois como vimos, o local não proporciona à população um ambiente saudável e gratuito para se exercitarem, pelo contrário, os limita de diversas formas.

A má qualidade no atendimento do posto de saúde, também é um ponto negativo no lugar, impossibilitando as pessoas de cuidarem de suas saúdes como se deve, pois como sabemos não se vai ao médico apenas

quando se está doente, a prevenção e exames de rotina, são sempre aconselhados à população, como meio de evitar uma possível doença ou descobri-la rapidamente. O que, mais uma vez, nos demonstra, a importância do Estado fornecer meios para as pessoas poderem agir de maneira positiva em relação a si mesmas, pois muitas que entrevistamos, praticam exercícios, mas não têm um acesso digno a locais como este e pagar por estes serviços, que possuem custos bem mais altos que uma mensalidade de academia, é inviável para a maioria deles.

Quando falamos sobre a existência de aspectos que auxiliam na vida e saúde das pessoas, poucos e curtos foram os relatos. Alguns disseram desconhecer coisas que ajudem no local ou divagavam para exemplos de fatores negativos.

Podemos notar que a grande maioria dos entrevistados estão contentes com a casa em que moram, descrevendo-a como boa.

Encaminhando-nos para o assunto academia, pudemos constatar que dos 19 alunos entrevistados que freqüentam o estabelecimento, apenas dois deles não possuíam experiências anteriores em outra academia e que o principal motivo de desistência apontado por eles e pelos ex-alunos, foi o trabalho. As razões foram ligadas à jornada excessiva, horas extra e à falta de tempo para chegar no horário das aulas.

A distância das casas em relação à academia pareceu ser determinante na desistência dos programas que freqüentavam em outros estabelecimentos e também na escolha por exercitar-se na academia do presente estudo. Fatores como: já possuírem conhecidos no local, como amigos, parentes e o dono, fazem uma grande diferença.

Concluimos que a maioria avalia o acesso até a academia de maneira geral como bom, justamente pela proximidade de suas casas, e que vão até o local a pé ou de bicicleta, evitando gastos com transporte ou combustível.

Uma dificuldade encontrada por eles é a situação das ruas, principalmente em dias de chuva, as quais alagam facilmente, que somado a lama, impossibilitam ou prejudicam o acesso até o local, o que muitas vezes faz com que eles faltem aos programas de exercício.

O professor ser considerado bom, o fato de gostarem do que estão fazendo e das aulas, se mostraram determinantes na decisão de se

manterem nas atividades que se inseriram. A qualidade dos equipamentos, a melhora do corpo, da saúde e o desejo de movimentar-se por permanecer muito tempo parado, também foram mencionados frequentemente.

Podemos notar que todos os entrevistados sentem benefícios com a atividade física, esses foram relacionados, em grande parte, com a melhora da disposição para o enfrentamento das suas obrigações diárias, e melhora da saúde, seguidos em menor número pela melhora da estética e do corpo.

Como podemos perceber, as condições de vida dessas pessoas influenciam/influenciaram direta ou indiretamente na sua aderência ou não aos programas de exercício, relacionadas, principalmente, ao trabalho e à infra-estrutura do bairro.

Devido a isto, percebemos a necessidade de se fornecer meios para o cidadão, ou seja, uma situação de vida que permita a escolha de praticar ou não exercícios. Para isso, no mínimo, precisaríamos de trabalhos menos estafantes e com menor quantidade de horas, além da necessidade de se proporcionar espaços gratuitos para a prática de exercícios.

Não nos parecem certas, as cobranças que são feitas através da mídia, programas de promoção à saúde e até mesmo dos profissionais da área, quando dizem que todos devem se exercitar e devem incluir o estilo de vida ativo em suas vidas, sem querer saber se essas pessoas têm opção de escolha e condições cabíveis para isso.

Acreditamos que não devemos fazer do exercício e das práticas corporais em geral um momento de obrigação, pois já existem as que a vida impõe para a maioria das pessoas, que quando buscam uma atividade física seja pelo motivo que for, esperam que seja um momento prazeroso e não de tortura. Pois vimos que, quando se sentem bem no lugar em que estão e gostam das atividades e das pessoas à sua volta, a chance de permanecerem é muito maior e os ganhos tão esperados para a saúde provavelmente surgirão.

## REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Fernanda Gonçalves Gomes; REIS, José Carlos Ferreira; ENNES, Maurício Garcia. Avaliação da prática de atividade aeróbia e nível de conhecimento dos seus praticantes. **Revista de Educação Física**, n.140, p.13-19, março, 2008.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENGENHARIA SANITÁRIA – ABES. **Saneamento básico de SC é o 2º pior do país, diz pesquisa**. 2008. Disponível em: <http://www.clicrbs.com.br/diariocatarinense/jsp/default.jsp?uf=2&local=18&section=Geral&newsID=a2257016.xml> Acesso em: 29/06/2010.

CASTELLANOS, Pedro Luiz. Epidemiologia, saúde pública, situação de saúde e condições de vida. Considerações conceituais. In: BARATA, Rita Barradas (org). **Condições de vida e situação de saúde**. Rio de Janeiro, ABRASCO, 1997, p. 31-75.

CASTIEL, Luis David; VASCONCELLOS-SILVA, Paulo Roberto. A noção 'estilo de vida' em Promoção de Saúde: um exercício crítico de sensibilidade epistemológica. In: BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana; da ROS, Marco (org). **A saúde em debate na Educação Física**. Blumenal, Nova letra, 2006, v. 2, p. 69-90.

CID, Luis; SILVA, Carlos; ALVES, José. Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. **Motricidade**, v.3, n.2, p. 47-55, abril. 2007.

CRUZ NETO, Otávio. O trabalho de campo como descoberta e criação. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org) et al. **Pesquisa social: Teoria, Método e Criatividade**. 6 ed. Petrópolis, RJ, Vozes, 1996, p. 51 – 66.

ELIAS, Marisa Aparecida; NAVARRO, Vera Lúcia. A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola. **Revista Latino-America de Enfermagem**. v.14, n.4, p. 517-525, julho/agosto, 2006.

ESCRITÓRIO REGIONAL DO PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ASSENTAMENTOS HUMANOS (UN-HABITAT). **40% do mundo precisará de moradia em 2030**. (2005). Disponível em: [http://www.onu-brasil.org.br/view\\_news.php?id=2875](http://www.onu-brasil.org.br/view_news.php?id=2875). Acesso em 02/06/2010.

FRAGA, Alex Branco. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa**. 2006. Tese (Doutorado em Educação). Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2006.



FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF) Brasil. **Brasil deve cumprir meta de água potável e esgoto**. 2006. Disponível em: [http://www.onu-brasil.org.br/view\\_news.php?id=4698](http://www.onu-brasil.org.br/view_news.php?id=4698). Acesso em: 31/05/2010.

GOMES, Romeu. A análise de dados em pesquisa qualitativa. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org) et al. **Pesquisa social: Teoria, Método e Criatividade**. 6 ed. Petrópolis, RJ, Vozes, 1996, p. 67 – 80.

GONÇALVES, Aguinaldo. Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida. In: VILARTA, Roberto (org). **Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física**. Campinas, 2004, p. 17-26.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE. **Cidades**. 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> Acesso em 28/06/2010.

KOTHARI, Miloon. **Cien millones de personas carecen de vivienda**. 2005. Disponível em: <http://www.un.org/spanish/News/fullstorynews.asp?newsID=4571&criteria1=&criteria2=> . Acesso em 31/05/2010.

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

MEKSENAS, Paulo. **Pesquisa social e ação pedagógica: conceitos, métodos e práticas**. São Paulo, Loyola, 2002.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Ciência, técnica e arte: O desafio da pesquisa social. In: MINAYO, Maria Cecília de Souza (org) et al. **Pesquisa social: Teoria, Método e Criatividade**. 6 ed. Petrópolis, RJ, Vozes, 1996, p. 9 – 29.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência & Saúde coletiva**. Rio de Janeiro, v.5, n.1, p. 7-18, 2000.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 11 ed. São Paulo, Hucitec, 2008.

MORALES, Pedro Jorge Cortes. **Iniciação, Aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MURCIA, Juan Antonio Moreno et al. Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness e Performance Jornal**, Rio de Janeiro, v.6, n.3, p.140-146, Mai/Jun, 2007.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida**. 4.ed.rev.e atual. – Londrina: Midiograf, 2006.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU); FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **4500 niños mueren cada día por falta de agua o saneamiento**. 2006. Disponível em: <http://www.un.org/spanish/News/fullstorynews.asp?newsID=7652&criteria1=agua&criteria2=oms,unicef>. Acesso em: 31/05/2010.

PAIM, Jairson Silva. Abordagens teórico-conceituais em estudos de condições de vida e saúde: notas para reflexão e ação. In: BARATA, Rita Barradas (org). **Condições de vida e situação de saúde**. Rio de Janeiro, ABRASCO, 1997, p. 7-30.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO - PNUD. **Atlas do Desenvolvimento Humano**. 2000. Disponível em: [http://www.pnud.org.br/atlas/ranking/IDHM%2091%2000%20Ranking%20decrecente%20\(pelos%20dados%20de%202000\).xls](http://www.pnud.org.br/atlas/ranking/IDHM%2091%2000%20Ranking%20decrecente%20(pelos%20dados%20de%202000).xls) Acesso em 28/06/2010.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba - PR**. 2003. 112 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SANTOS, Susan Cotrin; KNIJNIK, Jorge Darfma. Motivos de adesão á prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 5, n. 1, p.23-34, 2006.

SOARES, Themis Cristina Mesquita. **Motivação e Aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física**. 2004. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

TAFFAREL, Celi Zulke. Sobre o Sistema de Complexos Homem-Esporte-Saúde: reflexões a partir de contribuições da Alemanha. In: MATIELLO JUNIOR, Edgard et al (org). **Ensaio Alternativos Latino – Americanos de Educação Física, Esportes e Saúde**. Florianópolis, Copiart, 2010, p. 159 – 183.

TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez, 2003.

TRUCCOLO, Adriana Barni; MADURO, Paula Andreatta; FEIJÓ, Eduardo Aguirre. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.2, p.108-114, abr./jun. 2008.

VALENTIM, Marta. **Tipos de pesquisa**. Universidade Estadual Paulista. Marília, 2008. Disponível em: [http://www.valentim.pro.br/Slides/Metodologia/Tipos\\_de\\_Pesquisa.ppt#256,1,Tipos de Pesquisa](http://www.valentim.pro.br/Slides/Metodologia/Tipos_de_Pesquisa.ppt#256,1,Tipos de Pesquisa). Acesso em: 19/10/2009.

WIKIPÉDIA: A ENCICLOPÉDIA LIVRE. **Palhoça**. 2010. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Palho%C3%A7a> Acesso em: 28/06/2010.

ZANETTE, Elisangela Torrilla. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. 2003. Dissertação (Mestrado) – Trabalho de conclusão do curso de Mestrado Profissionalizante em Engenharia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Engenharia, Porto Alegre, 2003.

## **Anexo 1**

### **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE DESPORTOS – DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Projeto de pesquisa: Condições de vida como determinantes da aderência a programas de exercício em uma academia da cidade de Palhoça-SC

Acadêmica: Giselle Schütz  
Orientador: Prof. Edgard Matiello Júnior

#### **ROTEIRO DE ENTREVISTA**

1- Dados de identificação:

Nome, sexo, idade, estado civil, ocupação, número de pessoas que vivem na residência, endereço, fone, e-mail.

2- Sobre o bairro de moradia:

- Avaliação das condições de vida e de saúde do bairro
- Avaliação das condições de vida e de saúde da rua em que mora
- Avaliação das condições de vida e de saúde da própria residência
- Existência de algo no bairro que ajude a desenvolver boas condições de vida e de saúde para si próprio e pessoas próximas (familiares e vizinhos)
- Existência de algo no bairro que atrapalhe o desenvolvimento de boas condições de vida e de saúde para si próprio e pessoas próximas (familiares e vizinhos)

3- Sobre a academia de ginástica e motivos de permanência:

- Experiência anterior em outra academia e motivos de desistência/mudança
- Motivos que o atraíram para ser aluno(a) desta academia
- Avaliação do entorno das instalações da academia (ruas próximas, rua da academia)

- Aspectos que facilitam o acesso à academia
- Aspectos que dificultam o acesso à academia
- Motivos que fazem a diferença para permanecer nesta academia como aluno(a)

- Motivos que fazem a diferença para pensar em desistir das aulas

4- Sobre os motivos de desistência de ex-alunos da academia:

- Motivos de atração para as aulas nesta academia
- Motivos de interrupção das aulas
- Existência e avaliação de atividades compensatórias à desistência das aulas

## Anexo 2



### UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE DESPORTOS



**Disciplina: Trabalho de Conclusão de curso II**  
**Pesquisadora: Giselle Schütz**  
**Orientador: Edgard Matiello Junior**

## **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO - ACADEMIA**

Declaro, para os devidos fins e efeitos legais que, como representante legal da instituição, tomei conhecimento do projeto de pesquisa intitulado: “Condições de vida como determinantes da aderência a programas de exercícios de uma academia da cidade de Palhoça-SC” e concordo de livre escolha em colaborar na realização da pesquisa, viabilizando o acesso à academia e aos seus usuários.

Dessa forma, fui informado a respeito do objetivo principal, que é analisar se as condições de vida dos alunos de uma academia da cidade de Palhoça-SC, são determinantes da aderência a programas de exercícios, bem como, identificar os motivos que levam à aderência aos programas e os fatores que prejudicam ou impedem a continuidade da prática.

Além disso, foi garantido por parte da pesquisadora que os dados obtidos serão mantidos em sigilo absoluto e serão utilizados somente para fins acadêmicos, e que minha identidade e a dos alunos da academia não serão divulgados publicamente.

**Florianópolis, 04 de maio de 2010.**

---

Responsável pela Instituição  
João Rosa Filho

### Anexo 3



## UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA CENTRO DE DESPORTOS



**Disciplina: Trabalho de Conclusão de curso II**  
**Pesquisadora: Giselle Schütz**  
**Orientador: Edgard Matiello Junior**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO – ALUNO**

Declaro ter sido informado de que a entrevista que concedi à acadêmica do Curso de Bacharelado em Educação Física da UFSC, referente à pesquisa intitulada: “Condições de vida como determinantes da aderência a programas de exercícios de uma academia da cidade de Palhoça-SC”, tem como objetivo principal analisar se as condições de vida dos alunos de uma academia da cidade de Palhoça-SC, são determinantes da aderência a programas de exercícios, bem como, identificar os motivos que levam à aderência aos programas e os fatores que prejudicam ou impedem a continuidade da prática.

Sendo assim, conforme o esclarecimento acima, concordo em colaborar na realização da pesquisa, concedendo a entrevista e autorizando sua utilização, pois me foi garantido que os dados obtidos serão mantidos em sigilo absoluto e serão utilizados somente para fins acadêmicos, e que minha identidade não será divulgada publicamente.

Florianópolis, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2010.

Nome: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_