

**FUNDAÇÃO PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS**  
**FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE PONTE NOVA**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A IMPORTÂNCIA DAS ACADEMIAS E DAS GINÁSTICAS DA CIDADE DE  
PONTE NOVA NA VIDA DOS PRATICANTES**

**GUILHERME PINTO TRIUNFO**

**PONTE NOVA**  
**MINAS GERAIS – BRASIL**  
**2016**

**GUILHERME PINTO TRIUNFO**

**A IMPORTÂNCIA DAS ACADEMIAS E DAS GINÁSTICAS DA CIDADE DE  
PONTE NOVA NA VIDA DOS PRATICANTES**

**Trabalho apresentado pelo aluno  
Guilherme Pinto Triunfo à Supervisão de  
Estágio do curso de Educação Física da  
Faculdade Presidente Antônio Carlos de  
Ponte Nova, como requisito final para a  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.**

**PONTE NOVA**

**MINAS GERAIS – BRASIL**

**2016**

**GUILHERME PINTO TRIUNFO**

**A IMPORTÂNCIA DAS ACADEMIAS E DAS GINÁSTICAS DA CIDADE DE  
PONTE NOVA NA VIDA DOS PRATICANTES**

**Trabalho apresentado pelo aluno  
Guilherme Pinto Triunfo à Supervisão  
de Estágio do curso de Educação  
Física da Faculdade Presidente  
Antônio Carlos de Ponte Nova, como  
requisito final para a obtenção do  
título de Bacharel em Educação Física.**

Aprovado em: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

-----  
**GRACIANE FREITAS**

**Orientadora**

**PONTE NOVA  
MINAS GERAIS- BRASIL**

**2016**

Dedico este trabalho aos meus amigos  
que sempre me fizeram acreditar na  
realização dos meus sonhos.

Aos meus familiares, que sempre me  
deram forças para continuar minha  
jornada.

## **AGRADECIMENTOS**

Registro meus agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para o meu sucesso de forma direta e indireta.

Agradeço a Deus pela vida e pela inspiração fornecida de modo com que meus projetos fossem elaborados adequadamente.

Agradeço a minha família por compreender a minha ausência nos momentos de estudos realizados. Agradeço aos meus Pais e irmão pelo mesmo motivo e ainda por me envolver no amor fraterno todos os dias de minha vida.

Agradeço aos meus amigos de trabalho e de estudo que me incentivaram na busca por novos conhecimentos.

Agradeço aos professores da instituição e também a orientadora deste, que dedicaram seu tempo para auxiliar-me na conclusão deste trabalho.

A todos, muito obrigado.

## SUMÁRIO

RESUMO .....	vii
ABSTRACT .....	viii
1 INTRODUÇÃO.....	1
2 REFERENCIAL TEÓRICO .....	5
3 OBJETIVOS.....	7
3.1 Objetivo Geral .....	7
3.2 Objetivos Específicos.....	7
4 METODOLOGIA .....	8
4.1 Delineamento da Pesquisa .....	8
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	11
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	15

## RESUMO

Embora se viva nestes tempos modernos em uma correria causada pelas múltiplas atividades exercidas pelos indivíduos dentro do contexto do capitalismo, algumas pessoas têm procurado se preocupar com o sua saúde física, emocional e social, logo, buscam por atividades que promovem esses benefícios. Este trabalho analisou a importância dessas atividades nas vidas dos frequentadores de academia e se os benefícios são verdadeiramente efetivos.

**Palavras-chave:** Atividade física; benefícios; qualidade de vida; motivação.

## **ABSTRACT**

Although alive in these modern times in a rush caused by multiple activities carried out by individuals within the context of capitalism, some people have sought to worry about your physical, emotional and social, so look for activities that promote these benefits. This study analyzed the importance of these activities in people's lives and the benefits are truly effective.

**Keywords:** Physical activity; benefits; quality of life; motivation.

## 1 INTRODUÇÃO

Devido ao acúmulo de afazeres que as pessoas vivem provocadas pelo capitalismo atual, muitos tem se esquecido de cuidar do corpo, da mente e ainda dos laços afetivos junto de outras pessoas, seja no aspecto social, familiar e até mesmo no profissional. Podemos dizer que vivemos numa espécie de isolamento atual e desta forma, se não nos preocuparmos em mudar conceitos de vivência, poderemos incorrer em erros graves que incidirão no futuro de nossas existências.

Um dos problemas da vida moderna, que cresce de forma assintomática é o sedentarismo. Desta forma seria conveniente afirmar que “o sedentarismo pode ser considerado uma epidemia mundial”, como evidencia Pozena e Cunha (2009), comprovando através de seus estudos que o sedentarismo “compromete cerca de 70% da população do planeta. É considerado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) o inimigo número um da saúde pública, associado a dois milhões de mortes ao ano globalmente, e por 75% por mortes nas Américas”.

Assim, com esta preocupação, muito se fez na busca pelo conhecimento neste setor, e observou-se que um dos vilões que comprometiam o sedentarismo era a falta de conhecimento no que tange as atividades físicas e suas variantes. Segundo Pena e Macedo (2011), “entre as razões que levam à inatividade, um dos possíveis fatores é o desconhecimento de como se exercitar, as finalidades de cada exercício, as limitações de alguns grupos populacionais e as percepções distorcidas em relação ao benefício do movimento”.

As preocupações com o desenvolvimento de aptidões físicas já eram citadas há tempos atrás, quando Jean-Jacques Rousseau, 1966 no livro *Emile, or on Education* nos diz que “O exercício tanto torna o homem saudável como sábio e justo (...) quanto maior sua atividade física, maior sua aprendizagem.” Aqui, temos ainda um sentido agregado, que além do desenvolvimento físico, muitos conhecimentos seriam absorvidos na prática das atividades físicas e assim, o homem como indivíduo coletivo, passa a se desenvolver em diversos aspectos como social, mental, emocional além do físico.

Diante de tal preocupação, a mídia começa a provocar um elevado teor de informações que visavam à divulgação desta situação e assim passa a incentivar o indivíduo a buscar uma melhoria da sua qualidade de vida.

Segundo Dejours (1992), qualidade de vida é uma expressão de difícil conceituação, tendo em vista o seu caráter subjetivo, complexo e multidimensional. Ter qualidade de vida depende, pois, de fatores intrínsecos e extrínsecos. Assim, há uma conotação diferente de qualidade de vida para cada indivíduo, que é decorrente da inclusão desses na sociedade.

De acordo com Minayo *et al.* (2000, p.10), qualidade de vida 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.

Gonçalves (2004, p.13) define qualidade de vida como “a percepção subjetiva do processo de produção, circulação e consumo de bens e riquezas. A forma pela qual cada um de nós vive seu dia-a-dia”.

O setor de academias então, observando o crescimento deste mercado, logo se prontifica em elaborar novidades das quais se adequem a necessidade dos clientes, indivíduos sedentários ou não, que passam a modificar seus padrões comportamentais desejosos de saúde, equilíbrio e um corpo delineado e bem definido.

Neste novo contexto os indivíduos estão ficando mais conscientes da importância da prática de exercícios físicos. A ginástica de academia entra no contexto dessas atividades desenvolvidas para angariar alunos na prática de atividades físicas. Isso é justificado pelo crescimento surpreendente entre os anos de 2007 e 2012. A atividade física é vista como uma aliada para a melhoria dos aspectos cognitivos, psicológicos e fisiológicos, que tendem a influenciar positivamente na qualidade de vida. Ela estimula as qualidades físicas em um ambiente coletivo melhorando a saúde, qualidade de vida e bem estar.

Para Saba (2001) “as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral”. Assim podemos confirmar que a população tem modificado comportamentos importantes que o incentivam na realização da prática de atividade física.

As academias então passam a ser um novo ambiente da cidade procurado pelas pessoas, pois agora, a atividade física passa a ter um significado mais abrangente e que agrada a população. Sobre atividade física neste novo contexto, Pitanga e Lessa (2005) considera como sendo “qualquer movimento

corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos e deslocamentos”. Provando então que ginástica, foco deste estudo, é uma importante aliada na obtenção à saúde desejada pela população uma vez que engloba todos estes fatores referenciados pelos autores supracitados.

Agora, faz-se necessário adaptar este estudo à realidade local, em contexto regional. Dessa forma, pode-se dizer que um dos locais mais procurados para a prática de exercícios físicos é a academia de ginástica. O mercado brasileiro de academias de ginástica deu um salto surpreendente. Entre 2007 e 2012, o faturamento dobrou, passando de 1,2 bilhão de dólares para 2,4 bilhões dólares, segundo levantamento realizado pela *International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA)*.

A ginástica de academia consiste em uma variedade de movimentos, habilidades motoras, coordenação, flexibilidade, agilidade, assim como também, uma variedade de modalidades, tendo em vista que o mercado fitness vem crescendo, agregando, reinventando e aperfeiçoando como o passar dos anos.

Esta atividade tão largamente difundida no Brasil teve sua origem a partir de 1930, no estado do Rio de Janeiro. Segundo Novaes (1996), a primeira academia de ginástica surgiu em meados de 1930 na Rua Duvivier (Copacabana), sob a responsabilidade da Professora Gretch Hillefeld, que se fundamentava no método de Ginástica Analítica (prática que valorizava a simplicidade na educação física, pautadas nas atividades naturais corriqueiras e instintivas como a sistemática, coordenada pelo educador), com adaptações às necessidades e características do povo brasileiro.

Como os primeiros professores de ginástica de academia no Brasil eram estrangeiros, por muito tempo a tendência foi que os primeiros trabalhos sofressem influências europeias da Ginástica Rítmica de Dalcroze, do ballet e da dança moderna. Com o passar dos anos, foram fundamentados trabalhos de acordo com as necessidades do povo brasileiro, desenvolvendo-se métodos próprios voltados aos valores estéticos.

Alguns métodos de origem estrangeira influenciaram diretamente a ginástica de academia até ela tomar o formato atual. Em retrospecto, vemos que

nos anos 60 e 70 a modalidade praticada era a Calistenia, que se baseava no modelo de atividade física sem uso de aparelhos, com simples aplicação de movimentos naturais. Já nos anos 80 foi a da Ginástica Aeróbica (alto e baixo impacto) ser adaptada para as academias, seguidos nos anos 90 pelo *Step Training* que significa plataforma de treinamento onde eram praticadas as atividades físicas. Atualmente as academias trabalham com a modalidade de Ginástica Localizada que tem sua base na musculação.

Na maioria das vezes, a grande parte da procura dos alunos iniciantes, desmotivados e sedentários, buscam modalidades que preferencialmente envolvam atividades ritmadas, coletivas; levando em consideração que em uma aula motivadora, descontraída, divertida, do qual são estilos diferenciados que uma musculação não possui, mas de comum acordo, proporcionam bem estar aos seus praticantes.

As academias têm diferentes formas de trabalhar e tratar o espaço que será utilizado, na mesma linha de discussão, Castro (2001) analisa as academias de ginástica como espaço privilegiado de socialização nos dias de hoje e a escolha da prática corporal como sendo umas das dimensões de estilo de vida dos frequentadores das academias.

Para o filósofo alemão Christoph Türcke, autor de "Sociedade Excitada", de 2010, é possível identificar um novo padrão de comportamento nas sociedades atuais, o da "lógica das sensações" do qual ele trata que muitos procuram academia pelo prazer do ambiente, pelo ato de evitar o estresse e na grande parte melhoria da qualidade de vida e da estética.

Dessa forma, faz-se necessário a aplicabilidade deste trabalho uma vez que visa elucidar o impacto das academias e das ginásticas de forma positiva na vida dos praticantes de atividade física.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A qualidade de vida da população hoje em dia está abalada tanto em nível físico quanto psicológico devido ao grande estresse e estafa, aliada a uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. As pessoas estão cada vez mais sedentárias, sendo que justamente essas, seriam as mais beneficiadas pela prática regular da atividade física (TARAHHA *et al.*, 2003).

Atualmente a atividade física cresce junto às necessidades das pessoas de se preocuparem com a saúde e o bem estar. Visando isso, elas procuram estabelecimentos propícios aos exercícios físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde (Malinski e Voser, 2012). A mídia também contribui para essa grande procura às academias, uma vez que revistas, jornais e televisão divulgam corpos perfeitos e modelados o tempo todo (TAHARA *et al.*, 2003)

As aulas de ginástica coletiva, entre elas o *Jump* (minitranspolim), *Step* (plataforma), assim como outras modalidades que tenham um índice elevado de gasto calórico, ou seja, trabalhando muito o aspecto cárdio respiratório, tem uma melhora na aptidão física nas mais variadas formas, sejam elas em uma superfície instável, não instável, com execução coreográfica ou não, com ritmos variados, com formas intervaladas e com baixo impacto.

O sucesso da ginástica está relacionado principalmente ao prazer e motivação que esta atividade proporciona, além da obtenção ou manutenção dos níveis adequados de condicionamento físico para a realização das tarefas do cotidiano.

Com o avanço da tecnologia, o homem vem deixando o campo e se aglomerando nas cidades, trocando o trabalho braçal pelo trabalho intelectual, criando assim um grupo de alto risco, constituído por pessoas sedentárias, que já ocupam uma significativa parcela da população mundial. Segundo Netto e Novaes (1996) “os estudos científicos indicam que neste grupo aumentou significamente o desenvolvimento de doenças degenerativas do aparelho cardiovascular e músculo esquelético”.

A tecnologia moderna permite à atual sociedade uma vida de relativo conforto.

Hoje, diferentemente do que ocorria anos atrás, as máquinas têm executado grande parte do trabalho físico que o homem costumava realizar manualmente. Calcula-se que esta diminuição do trabalho cotidiano tenha provocado uma relevante diminuição do gasto calórico diário individual. Segundo Padilha (2001), as pesquisas reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) conceituam sedentário como quem despende menos de 500 calorias por semana, já os que despedem entre 500 a 1.500 calorias por semana, são considerados ativos.

Segundo este raciocínio, o Colégio Americano de Medicina Esportiva (2000) relata que, para melhorar a resistência cardiorrespiratória, controlar o peso corporal e reduzir os riscos de doenças crônicas prematuras, deve-se realizar entre 20 a 30 minutos diários de exercício aeróbico contínuo ou intermitente em intensidade entre 50% e 85% do consumo de oxigênio de reserva de 3 a 5 dias por semana e gastar aproximadamente 300 calorias por dia em atividade física (ACSM, 2000, POLLOCK *et al.*; 1998).

Nos últimos anos, como forma de minimizar as perdas das demandas energéticas proveniente de pouca atividade física diária, a sociedade busca alternativa através da prática de exercícios realizados em academias de ginástica e/ou através de trabalhos personalizados. As diversas academias de ginástica espalhadas pelo Brasil passaram a oferecer mais opções de atividades aeróbicas que atraíssem o público. Dentre elas podemos citar: esteiras, bicicletas, step e jump (minitrampolim).

Dos equipamentos mais citados temos o *Jump* (modalidade de atividade física realizada em mini trampolins), que permite a realização do exercício que envolve a orla da gravidade, além da aceleração e desaceleração devido à sua superfície elástica e seu sistema de molas fixas de especial resistência, que permitem atingir alta *performance* na execução dos exercícios e o Step, que surgiu na década de 90 e consiste em subir e descer de uma plataforma que apresenta uma importante característica de ser ajustável, possibilitando uma variação de 10 até 30cm, permitindo assim que pessoas de todos os níveis de condição física participem de uma mesma aula.

Esse referencial vem agregar valor à pesquisa, trazendo conteúdos de informações indicativas da importância da modalidade de ginástica na vida dos praticantes devido aos diversos benefícios oriundas da mesma.

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Analisar a importância das academias e da modalidade de ginástica na melhoria da qualidade de vida dos frequentadores de academias nos aspectos físicos, emocionais e sociais.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

Verificar os aspectos motivacionais que levam as pessoas a realizar a prática da modalidade de ginástica nas academias.

Verificar se as academias da região da cidade de Ponte Nova oferecem aos alunos benefícios oriundos da ginástica.

## **4 METODOLOGIA**

### **4.1 Delineamento da Pesquisa**

A classificação quanto aos fins busca determinar o tipo de pesquisa de acordo com o resultado final que ela deseja alcançar; sua lógica, portanto, está baseada no objetivo geral que o pesquisador busca atingir ao realizar suas atividades. Uma pesquisa pode ser classificada quanto aos fins em exploratória, descritiva, explicativa, metodológica, aplicada ou intervencionista (VERGARA, 2000).

A tipificação da pesquisa realizada neste trabalho é a de caráter exploratório.

Lakatos, Marconi (2001) consideram que a pesquisa exploratória deve estar voltada para a formulação de questões ou de problemas de investigação, que aumentem a familiaridade do pesquisador com o assunto, desenvolver hipóteses sobre o tema pesquisado e modificar ou esclarecer conceitos.

No que se refere aos meios de investigação, a pesquisa deste trabalho é caracterizada como bibliográfica e estudo de caso.

A pesquisa bibliográfica é um meio de formação de conhecimento e busca o domínio de um determinado tema, podendo inclusive ser produzida para um trabalho científico original (CERVO; BERVIAN; SILVA, 2007).

Por fim, outro meio de pesquisa utilizado na elaboração deste trabalho foi o estudo de caso, que investiga um fenômeno que acontece em um contexto da vida real e é caracterizado como um estudo detalhado de uma ou poucas unidades ou objetos.

Normalmente é utilizado em fases iniciais de pesquisa, para estabelecer hipóteses ou reformular problemas e, embora possua grande profundidade em termos da situação pesquisada, estimula novas descobertas, seja simples e enfatiza a análise da totalidade, e suas conclusões não podem ser generalizadas (DENCKER, 2000).

Visando agregar valor ao trabalho, foram feitas análises de oito academias da cidade de Ponte Nova, Minas Gerais. Foram observados 71 indivíduos das oito academias e a abordagem utilizada na coleta de dados, foi informar a cada um dos entrevistados que estariam respondendo questões de

caráter qualitativo e que estas iriam compor o trabalho de monografia do curso de Educação Física que tem como foco verificar os benefícios das academias na vida dos indivíduos pesquisados bem como qual seriam os principais fatores que motivam cada um dos entrevistados a praticarem alguma atividade física regular nas academias. Os diálogos foram breves e concisos, pois os entrevistados ofereceram resistências em oferecer dados mais abrangentes bem como ter suas falas gravadas e/ou transcritas. Tal prática não comprometeu o resultado final do trabalho pois as observações foram colocadas neste trabalho de uma forma mais fidedigna possível. As academias foram comunicadas da pesquisa realizada, porém, como não possuíam domínio das respostas, pediram que fosse evitada a citação dos seus respectivos nomes neste trabalho. Conforme descrito no Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Para que as observações contribuíssem efetivamente no resultado deste trabalho, utilizamos como mecanismos de condução dos diálogos realizados com o grupo estudado, uma pesquisa aprovada e utilizada por Cardoso (2007) em seus estudos de Marketing dirigido ao público, que identificavam as variáveis de influência dos frequentadores das academias de ginásticas e quais os benefícios eles conseguiam identificar com a prática das atividades físicas e das ginásticas regulares. Vejamos abaixo o questionário norteador dos estudos segundo Cardoso (2007):

**1- Sexo:** F  M

**2- Ocupação:**

Estudante  Empregado de empresas privadas  Dona de casa

Funcionário Público  Profissional liberal  Outros

**3 - Idade / Faixa etária:**

Menor de 15 anos

De 16 a 21 anos

De 22 a 27 anos

De 28 a 33 anos

De 34 a 39 anos

Acima de 40 anos

**4 – Qual fator predominante faz você continuar matriculado na academia realizando suas atividades de modo regulares e frequente?**

Diversidade nas Modalidades

Preço

Localização

Estrutura

Profissionais qualificados

Ambiente agradável

Horários

Outros

**5 - Como você se sente realizando as atividades físicas nas academias de ginásticas?**

Feliz

Fortalecido fisicamente

Saudável

Emocionalmente equilibrado

Socialmente Integrado

Outros

**6 – Qual modelo de atividade física você se sente mais confortável para realizar na academia?**

Modalidades Coletivas

Modalidades Individuais

**7 - Quantos dias você frequenta a academia?**

De 1 a 2 vezes por semana

De 3 a 5 vezes por semana

Todos os dias

**8 – Você consegue se identificar como alguém importante para o grupo no qual você está inserido (a) realizando suas atividades físicas e de ginástica?**

Sim

Não

Conforme supracitado anteriormente, este questionário já aprovado por comissões avaliadoras de estudos e pesquisas acadêmicas serviu como base para desenvolvimento das observações contidas neste trabalho.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Um dos elementos principais que tange o desenvolvimento do indivíduo nas academias são os meios pelos quais as atividades físicas são desenvolvidas, ou seja, quais as modalidades são oferecidas a ele, como elas são definidas dentro das academias e por qual valor financeiro as atividades estão concebidas, de forma que, em análise de custo benefício, o indivíduo consiga vislumbrar mais benefícios a um menor custo.

Cobra (1997, p. 59) afirma que “cada consumidor reage de forma diferente sob estímulos iguais, e isso ocorre porque cada um possui uma ‘caixa preta’ diferente”. Desta forma observamos que os praticantes de atividades físicas nas academias de Ponte Nova, reagem de forma a optar por fazer parte das academias que possuem maior número de modalidades a preços mais acessíveis. Este é o comportamento dos frequentadores das academias identificados neste estudo.

Em qualquer setor de atividade é fácil perceber que há uma grande preocupação em conquistar clientes (REICHELDT, 1996). Logo, uma vez identificado que os frequentadores das academias visam menores preços, os gestores das academias, visando atender este mercado, então, reduzem os custos de investimento ao máximo, principalmente na mão de obra, preferindo então contratar alunos do curso de Educação Física mesmo sem ter a formação concluída, dessa forma, os gestores das academias paga-se menos pelos serviços destes profissionais. Em muitos casos estes profissionais trabalham em regime de estágio, limitando ainda mais o valor pago pelos serviços prestados por este tipo de profissional.

Observa-se que o mercado de academias na cidade de Ponte nova está em constante crescimento, porém deve sofrer mais um período de adaptação devido ao momento financeiro que o país enfrenta e que se reflete na região. Isso obrigará os investidores a reinventar mecanismos que possam atrair o público para que a prática de atividade física não seja encarada como algo inadequado para o momento ou um gasto supérfluo. Outro ponto a ser trabalhado pelos gestores das academias devem ser a retenção dos praticantes das atividades físicas nas academias, ou seja, os gestores devem garantir que os clientes/frequentadores das academias não as abandonem. Vavra e Pruden

(1995) afirmam que a retenção de clientes é, realmente, a chave para o sucesso no mercado do novo milênio, sendo apresentada como o componente mais importante para a consolidação da empresa no mercado, e direcionada, prioritariamente, pela satisfação do cliente.

Observamos que a cidade de Ponte Nova oferece diversas academias com diferentes modalidades ao mercado. Temos um total de oito academias registradas e em pleno funcionamento e solidez financeira pelo fato de terem muitos alunos. Porém, vemos que apenas algumas destas academias que por questão de respeito não citaremos os nomes neste trabalho, possuem verdadeiramente a estrutura para oferecer um bom e adequado desenvolvimento físico às pessoas.

Outro ponto analisado neste trabalho é que embora as academias tenham boas estruturas, falta o aconchego social, promovido pela diversidade de pessoas, pois para se ter excelência na ginástica, a academia tem oferecido modalidades cada vez mais exclusivas e com poucas pessoas por horário e isso tem afetado o lado social que uma academia deveria exercer na vida das pessoas. À contra partida, as que oferecem menos exclusividades, possuem em seu corpo de alunos, pessoas mais motivadas, felizes e com um lado social mais bem construído entre os integrantes daquele grupo. Válido citar como contraponto que algumas academias oferecem aulas direcionadas a um pequeno grupo de pessoas (uma ou duas pessoas por um ciclo de 50 minutos) e essa exclusividade impede que os integrantes se interajam de forma a criar vínculos sociais sólidos.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme exposto neste trabalho, fica evidenciado que as academias e as modalidades de ginásticas contribuem diretamente para a melhoria da qualidade de vida dos alunos praticantes das atividades regulares. Estes alunos além de desenvolverem mais disposição física, também apresentam mudanças positivas e significativas em seus comportamentos emocionais e sociais, o que evidencia que a academia exerce um papel muito importante na vida das pessoas nos aspectos físicos, emocionais e sociais.

Diante das situações analisadas no desenvolvimento deste trabalho, identificamos que devido o momento econômico que o Brasil apresenta neste ano de 2016, a prática de atividades físicas ficaram para segundo plano na vida das pessoas, assim faz-se necessário afirmar que o fator que motivam as pessoas a frequentarem uma academia no momento atual é o financeiro associada à relação custo benefício, ou seja, as pessoas optam por locais que oferecem mais modalidades de ginásticas à preços mais acessíveis.

Outro objetivo deste trabalho é identificar se as academias oferecem benefícios aos alunos em aspectos físicos (condicionamento, aptidão, melhoria da frequência cardíaca, emagrecimento, flexibilidade, etc...). Assim, observamos neste trabalho que as academias oferecem o desenvolvimento destes quesitos aos alunos praticantes das atividades físicas. Portanto, muitos benefícios são observados quando estas atividades são assessoradas por bons profissionais no segmento de Educação Física e fisioterapia. Porém este trabalho identificou que por motivos de imperícia, os profissionais do setor têm deixado a desejar no quesito da qualidade do trabalho prestado, pois não possuem a formação adequada, ou seja, a maioria dos profissionais não possuem a graduação completa nas áreas atuantes bem como cursos de capacitação e desenvolvimento profissional nas áreas de ginásticas e atividades físicas ofertadas pelas academias na cidade de Ponte Nova.

Este trabalho abre perspectivas de estudos à cerca da gestão das academias na região de Ponte Nova Minas Gerais seus impactos diretos na vida dos profissionais e clientes desejosos por serviços de qualidade por custos cada vez menores e ainda promovem importantes reflexões a cerca dos benefícios das

academias e das ginásticas na vida dos praticantes que buscam esta prática como base angular do equilíbrio físico, emocional e social.

## 7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACMS). **Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 6. ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

CARDOSO, R. E. **Plano de Marketing para a Academia Gymex**. Monografia – Universidade do Vale de Itajaí, Itajaí, 2007.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo e sociedade: mídia, cultura de consumo e estilos de vida**. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; SILVA, Roberto. **Metodologia Científica**. 6ª ed. São Paulo: Prentice Hall, 2007.

COBRA, Marcos. **Marketing básico: uma perspectiva brasileira**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1997.

DENCKER, Ada de Freitas M. **Métodos e Técnicas de Pesquisa em Turismo**. 4ª ed. São Paulo: Futura, 2000.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo da psicopatologia do trabalho**. São Paulo: Cortez/Oboré, 1992.

GONÇALVES, Aguinaldo. **Em busca do diálogo do controle social sobre o estilo de vida**. In: VILARTA, Roberto (org.) Qualidade de Vida 137 e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física. Campinas, IPES, 2004, p. 17-26.

INTERNATIONAL HEALTH, Racquet & Sportsclub Association (**IHRSA**) (**2015**). Retirado de: <http://www.ihrsa.org>. Acessado em 1º de março de 2016.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico: procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos** – 6ª. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. **Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório**. Rev. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 17, n. 175, Dezembro de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acessado em 13 de Março de 2016.

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

NETTO, E. S.; NOVAES, J. S. **Ginástica de Academia – Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

PADILLA, I. **Exercício na Dose Certa**. Revista Época, ano IV, n. 173, p. 54, 10 set. 2001.

PENA, Júlio César Oliveira; MACEDO, Luciana Bilitário. **Existe associação entre doenças venosas e nível de atividade física em jovens?** Fisioterapia em Movimento (Impr.), Curitiba, v. 24, n. 1, mar. 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010351502011000100017&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010351502011000100017&lng=pt&nrm=iso)>. Acessado em 12 de Março de 2016.

POLLOCK, M. L. et al. The recommended quality and quantity of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. **Medicine and Science and Sports and Exercise**. n. 30, p. 975-991, 1998.

POZENA, Regina; CUNHA, Nancy Ferreira da Silva. Projeto "**construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária**". Revista Saúde e Sociedade [online]. 2009, v.18, suppl.1, p. 52-56. ISSN 0104-1290. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010412902009000500009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010412902009000500009&lng=pt&nrm=iso)>. Acessado em 02 de Março de 2016.

REICHHELD, Frederick F. **A estratégia da lealdade**: a força invisível que mantém clientes e funcionários e sustenta crescimento, lucros e valor. Rio de Janeiro: Campus, 1996.

ROUSSEAU, J. J. **Émile ou de l'éducation**. Paris: GF Flammarion, 1966.

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

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

TÜRCKE, C. **Sociedade excitada: filosofia da sensação**. Campinas: Unicamp, 2010.

VAVRA, T. G.; PRUDEN, D. R. **Using after marketing to maintain a customer base**. Discount Merchandiser, v. 35, n. 5, may 1995.

VERGARA, Sylvia Constant. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 2000.