

# 5<sup>A</sup>

# JORNADA ACADÊMICA

## do CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - FAMES

ISSN 2237 3845

### **PRINCIPAIS MOTIVOS QUE LEVAM AS PESSOAS A PRATICAREM EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DE SANTA MARIA-RS.**

**CLÉBER COMORETO<sup>1</sup>**  
**ADRIANE COSTODIO<sup>2</sup>**  
**FLÁVIO A. S. PEREIRA<sup>3</sup>**

Este trabalho teve como objetivo identificar os principais motivos que levam as pessoas a procurarem a academia para praticarem exercícios físicos. Foi realizada uma pesquisa analítica documental em uma academia, situada na zona urbana da cidade de Santa Maria, RS. A amostra de estudo foi constituída por 30 clientes da academia de musculação e ginástica, com idades entre 15 e 70 anos de ambos os sexos. Os dados foram coletados a partir da anamnese e avaliação física dos praticantes quando começaram a pratica de exercícios físicos. Os resultados da pesquisa foram tabulados em percentuais e ficaram assim descritos: 24% dos alunos tem como meta na academia o aumento do volume muscular (AVM), para o emagrecimento 33%, saúde também 33% da amostra frequenta a academia para este fim, para os quesitos estéticos e prescrição médica os resultados obtidos mostraram 7% e 3% respectivamente. Baseados nestes resultados pode-se concluir que a partir dos aspectos que permearam os dados coletados nesse estudo, observou-se que a maioria dos praticantes da academia citada na pesquisa procurou o exercício físico para a saúde e emagrecimento, assim buscando a promoção da saúde e qualidade de vida. Este é um tema que ainda necessita de mais estudos, pois, é extremamente importante para o educador físico saber os motivos e as tendências que realmente levam as pessoas a procurarem as academias e com este procedimento poder dar-lhes a atenção necessária e assim chegar o mais próximo possível dos objetivos que o cliente necessita.

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física – Faculdade Metodista de Santa Maria –RS

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição – Centro Universitário Franciscano – Santa Maria – RS

<sup>3</sup> Orientador e Docente do Curso de Educação Física – Faculdade Metodista de Santa Maria -RS