



**ESTUDO SOBRE VIABILIDADE DE IMPLANTAÇÃO DE UMA ACADEMIA MEGA  
FITNESS, COMO FORMA DE COMBATE AO SEDENTARISMO NA CIDADE DE  
MANHUAÇU - MG**

**LEIRIANE MARIA VALENTIM**

**MANHUAÇU / MG**

**2018**  
**LEIRIANE MARIA VALENTIM**

**ESTUDO SOBRE VIABILIDADE DE IMPLANTAÇÃO DE UMA ACADEMIA MEGA  
FITNESS, COMO FORMA DE COMBATE AO SEDENTARISMO NA CIDADE DE  
MANHUAÇU - MG**

Trabalho Final de Graduação apresentado  
ao curso Superior de Arquitetura e  
Urbanismo da Faculdade de Ciências  
Gerenciais de Manhuaçu, como requisito  
parcial à obtenção do Título de Graduação  
em Arquitetura e Urbanismo.

Orientadora: Tatiana Freitas

**MANHUAÇU / MG**

**2018**

**ESTUDO SOBRE VIABILIDADE DE IMPLANTAÇÃO DE UMA ACADEMIA MEGA  
FITNESS, COMO FORMA DE COMBATE AO SEDENTARISMO NA CIDADE DE  
MANHUAÇU - MG**

***Leiriane Maria Valentim***

***Tatiana Freitas***

**Curso: Arquitetura e Urbanismo Período: 9º**

**Área de Pesquisa: Educação Física**

**Resumo:** O artigo abrange o estudo do perfil dos praticantes de atividades físicas da cidade de Manhuaçu, município localizado na região leste de Minas Gerais, o qual possui 88580 habitantes em uma área de 628,318 km<sup>2</sup>, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2017. Tem como objetivo analisar as principais atividades físicas ofertadas nas academias da cidade, para a verificação de pontos relevantes, que possam estar influenciando ou não ao incentivo das práticas. Por tanto foi realizado um estudo de caráter quantitativo, com utilização de método de questionários aplicados aos donos de academias. Dessa maneira infere-se que a oferta de um local com diversas modalidades e ambientes adequados pode ajudar a atrair um público maior. Conclui-se que o sedentarismo está relacionado a diversas doenças e que é preciso criar estratégias para induzir a população a praticar atividades físicas, propondo ambientes com diversidades de modalidades, flexibilidade de horários entre outros, colaborando para a criação de uma cidade mais saudável.

**Palavras chave:** Atividades físicas, sedentarismo, doenças, academias, esportes.

## 1. INTRODUÇÃO

A cidade de Manhuaçu, município brasileiro do estado de Minas Gerais, com uma população em 2017 de 88580 habitantes em uma área de 628,318 km<sup>2</sup>, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), possui uma topografia irregular, e um planejamento inadequado, não existe a presença de ciclovias, bem como, é notório a carência de locais motivacionais para a prática de atividades esportivas.

Uma pesquisa feita pelo ministério público do esporte revelou que o sedentarismo atinge quase metade da população do Brasil. Chamado de diagnóstico nacional do esporte, o estudo apontou que 45,9% dos brasileiros, não realizam nenhuma atividade física em 2013.

A promoção da saúde e prevenção de algumas doenças que acometem parte da população, está diretamente ligado a prática regular de atividade física (SILVA & JUNIOR, 2017).

Referente aos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 46% dos adultos em 2013, não praticavam exercícios físicos, dessa maneira, pode-se observar uma problemática no âmbito da saúde pública, já que os gastos com a mesma, no Brasil e no mundo aumentam gradativamente, na medida em que cresce o número de pessoas que não praticam esportes (GUALANO & TINUCCI, 2011).

Segundo Andrade (2017), o estudo do que pode vir a motivar um indivíduo a realizar atividades físicas também é um dado de extrema importância na luta contra o sedentarismo.

Um estudo foi desenvolvido por alunos do curso de Educação física da Universidade do estado da Bahia (UNEB), campos IV, onde é feito uma pesquisa sobre o perfil de usuários das academias. Os proprietários e alunos das mesmas foram questionados, neste estudo foi constatado que parte do público que frequenta, adere a musculação e outras atividades como zumba, jump, aero boxe, crossfit, pilates e corrida.

De acordo com Liz & Andrade (2016), o primeiro dos motivos que levam os indivíduos a frequentarem as academias, é a saúde, seguido por hipertrofia muscular, a perda de peso, o condicionamento físico, a estética e os fatores socioeconômicos.

Dessa maneira precisa-se criar estratégias para que as pessoas tenham incentivo a praticarem exercícios regulares, deve-se criar adequação entre os desejos dos usuários com os serviços oferecidos e prestados (LIZ & ANDRADE, 2016).

Os benefícios da atividade física para a saúde são inúmeros, e são eles; psicológicos, fisiológicos e sociais, nota-se a melhora no prazer e bem-estar, funcionalidade do organismo e de todos os seus sistemas. Um dos grandes desafios atuais é criar estratégias para o estímulo à prática de atividades físicas, combatendo diretamente ao sedentarismo consequentemente (MATSUDO, 2009).

A oferta de um local onde com diferenciadas atividades físicas, bem como flexibilidade de horários, e ambientes favoráveis, pode vir a ser um ponto relevante na escolha entre permanecer sedentário, ou iniciar uma vida esportiva ativa (LIZ & ANDRADE, 2016).

Tem-se como objetivo analisar as principais atividades físicas ofertadas nas instituições de iniciativa privada, de maneira a realizar uma pesquisa levantando os pontos relevantes que diz respeito ao perfil dos alunos das academias, que possam estar influenciando ou não, ao incentivo às práticas esportivas.

## 2. DESENVOLVIMENTO

### 2.1 Referencial Teórico

#### 2.1.1 Sedentarismo e sua correlação com doenças

O homem primitivo, por conta de suas necessidades, era obrigado a caçar, pescar, correr, se exercitar para a garantia de sua sobrevivência, com o passar do tempo esse quadro muda de figura, haja visto, que na sociedade da vida moderna, em sua grande parte, o homem faz tudo sentado, seja no transporte, lazer ou no trabalho, desencadeando um sério problema mundial atualmente: o sedentarismo (GUALANO & TINUCCI, 2011).

O homem, outrora fisicamente ativo e nômade, tornou-se sedentário. Os substratos energéticos (glicogênio e triglicérides) estocados no músculo esquelético e tecido adiposo, que flutuavam constantemente em função do ciclo “caça? Jejum-alimentação/reposo”, tornaram-se estáveis (e em níveis elevados). Como consequência, condições como síndrome metabólica e obesidade emergiram. (GUALANO & TINUCCI, 2011).

Segundo Oliveira et al (2011), o sedentarismo é definido como falta ou grande diminuição da atividade física, sendo o indivíduo sedentário aquele que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais, e para deixar de ser sedentário, o indivíduo precisa gastar ao menos 2200 calorias por semana em atividades físicas.

De acordo com o filósofo Sócrates, segue a afirmação: “Na música, a simplicidade torna a alma sábia; na ginástica dá saúde ao corpo” (GUALANO & TINUCCI, 2011). Levando em consideração esta frase de Sócrates e analisando estudos da relação entre sedentarismo e doenças, se observa um quadro alarmante no que diz respeito a esta problemática.

Segundo dados apontados por um levantamento feito pelo Instituto brasileiro de geografia e estatística (IBGE), em 2013, cerca de 67,2 milhões de brasileiros não faziam exercícios físicos, o que totaliza 46% dos adultos.

Gualano & Tinucci, 2011, afirmam que a inatividade física se tornou de uma forma geral, um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, já que 70% da população adulta não atingem os níveis mínimos de práticas esportivas, o que faz aumentar consideravelmente os gastos relacionados ao tratamento de doenças, as quais poderiam ser evitadas, se os indivíduos aderissem a um estilo de vida ativo e mais saudável.

A falta de atividade física está estreitamente ligada a um elevado número de doenças crônicas. Dados estatísticos de estudos epidemiológicos mostram que o sedentarismo aumenta substancialmente a incidência relativa a doença arterial coronariana (45%), infarto do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de colón (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%), e osteoporose (59%) (KATZMARZYK & JANSSEN, 2004).

Foi desenvolvido um estudo sobre a ocorrência de doenças frequentes que acometem portadores de hipertensão (HAS) e ou diabetes Mellitus (DM), no qual foram analisados pacientes que utilizavam a Unidade Básica De Saúde, estes por sua vez, passaram por um questionário sobre peso corporal, estatura e nível de atividade física, observou-se uma relação relevante entre a prática de atividades física com a menor ocorrência de doenças metabólicas. Com embasamento nos resultados dos

estudos, os indivíduos diabéticos e com hipertensão, pertencem ao grupo dos que possuem altas taxas de inatividade física (CAMILO et al, 2011).

A vida sedentária influência diretamente no desuso dos sistemas funcionais, acarretando atrofia das fibras musculares, à perda de flexibilidade articular e o comprometimento funcional de alguns órgãos. No que diz respeito a falta de energia para as atividades diárias, a inatividade física vem sendo um ponto relevante de se pesquisar, já que se percebe uma diferença de disposição entre um indivíduo praticante ou não de atividades esportivas (OLIVEIRA et al, 2011).

### 2.1.2 A importância da atividade física no estilo de vida saudável

O cotidiano da maioria das pessoas se descreve em um quadro de vida com responsabilidades, pressões relacionadas ao trabalho e família, falta de tempo entre outros, o que acarreta a uma patologia que atinge muitos indivíduos de diversas idades; o estresse. Na busca constante para atenuar o controle do estresse, profissionais de diversas áreas do conhecimento, desenvolvem pesquisas no intuito de estabelecer atitudes para minimizar essa problemática (NUNOMURA, 2009).

O estado de estresse pode ser causado por uma série de acontecimentos, como por exemplo: mudança de casa, casamento, divórcio, mudanças bruscas de clima ou exposições crônicas à temperatura externa. Também do ponto de vista biológico há os traumatismos ósseos e as cirurgias, enfim, qualquer tipo de situação que exija uma fase de adaptação orgânica e/ou emocional caracterizada por gasto de energia superior àquele que o organismo está acostumado (NUNOMURA, 2009).

Segundo Nunomura (2009), o estresse tem sido enfatizado por ser considerado a doença do século, ele pode ser físico, emocional ou misto, sendo o último o mais comum, visto que normalmente o estresse físico leva ao emocional, porque a dor, além de outros agravantes que podem estar associado ao estresse físico, acarreta aos estados emocionais bastante intensos, e caso não exista um controle sobre esses efeitos, uma série de complicações à saúde podem vir a ser evidenciadas, e uma das maneiras eficientes de se minimizar esse quadro, seria a inserção da prática de atividades físicas no estilo de vida das pessoas.

Para correlacionar a eficiência da atividade física no controle do estresse, foi realizado um estudo em adultos, após 12 meses de práticas esportivas ininterruptos, no qual verificou-se que existe uma influência positiva da atividade física na atenuação do desencadeamento do processo de estresse (NUNOMURA, 2009).

Outra patologia que afeta diretamente a qualidade de vida das pessoas é a depressão. Segundo dados da organização mundial da saúde (OMS), em 2015, a doença afeta 4,4% da população mundial e 5,8% dos brasileiros, sendo o Brasil o país com maior prevalência de ansiedade do mundo. Essa enfermidade causa sintomas fisiológicos como: perda de apetite, alterações no sono e disfunções sexuais, além de tristeza, sentimento de culpa, pessimismo, inutilidade, podendo estes levar a um final trágico o suicídio (SILVEIRA & DUARTE, 2004).

Silveira & Duarte, 2004 afirmam que a depressão é uma doença alarmante, pois causa um impacto direto sobre a qualidade de vida e produtividade (dias de falta ao trabalho), acarretando em incapacitação social, sendo assim a Organização mundial de Saúde, afirma que em um futuro breve, a depressão se apresentará como segunda maior causa de incapacitação, perdendo apenas para doenças cardiovasculares.

Um grande desafio atualmente, é a tentativa de controlar esses altos índices de quadros depressivos que atinge a população, e na tentativa de se minimizar o problema estão a utilização de medicamentos no controle da enfermidade, porém estes vem sendo questionados por conta de seus efeitos colaterais, visto que a melhor forma de tentar resolver o problema , seria optar por métodos naturais, dessa maneira, estudos mostram o potencial que a prática esportiva tem sobre efeitos positivos nos diagnósticos de depressão.

Segundo Silveira & Duarte (2004), a atividade física de uma forma abrangente, está relacionada com o melhor humor da população, resultando em melhorias no bem-estar, autoestima, auto eficácia, gerando pensamentos positivos que vem contra ao humor negativo causado pela depressão.

De acordo com os autores supracitados, sentimentos positivos após os exercícios físicos , duram não apenas algumas horas, mas durante todo o dia, o corpo possui um sistema hormonal de analgésicos químicos , que são os opióaceos endógenos, os quais são importantes já que seus receptores são encontrados em áreas do cérebro que estão associadas as emoções , prazer dor e comportamento, dessa forma durante o exercício físico a pituitária aumenta a produção de uma dessas substâncias químicas, a beta-endorfina, o que traz a sensação de bem estar para as pessoas.

Além de mensurar a influência da atividade física na qualidade de vida das pessoas ao passo que evita uma série de transtornos relacionados ao nível de estresse e depressão, é possível analisar também outros benefícios para o bem-estar e longevidade (MATSUDO, 2009).

É possível verificar o impacto positivo da atividade física regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem-estar do indivíduo no processo de envelhecimento. A atividade física está totalmente relacionada a capacidade funcional e longevidade das pessoas, levando em consideração os seus efeitos dentre eles: efeitos antropométricos, metabólicos, psicossociais e terapêuticos. Foi feito um acompanhamento por 10 anos em idosos maiores de 65 anos, onde os níveis de atividades físicas nessa faixa etária, permitiram maior chance de sobrevivência até os 80 anos de idade, o que mostra que para se ter um envelhecimento bem-sucedido, é preciso manter um estilo de vida ativo e saudável (MATSUDO, 2009).

Os benefícios da atividade física nas funções cognitivas e saúde mental são demonstrados de forma bem evidentes. O sistema funcional cognitivo, são as fases do processo de informação como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e resolução de problemas, sendo que o sedentarismo é uma das causas do declínio cognitivo. As pessoas moderadamente ativas têm menores riscos de serem acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, apontando a participação em programas de exercícios físicos como forma de benefícios na esfera física e psicológicas dos indivíduos (OLIVEIRA et al, 2011).

A qualidade de vida das pessoas é definida como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida no contexto sociocultural, onde deve-se ser observado, expectativas, objetivos, padrões e preocupações, e está inteiramente ligada ao bem-estar, abrangendo os requisitos de saúde, lazer, satisfação pessoal e estilo de vida. Esta por sua vez, está estreitamente ligada a prática regular de atividades físicas, segundo dados de pesquisas na área (PUCCI et al, 2012).

### 2.1.3 Motivos de aderência e permanência na atividade física

A atividade física significa qualquer movimento corporal produzido pelos músculos, resultando em um gasto de energia, que está acima do nível de repouso. Como exemplos de atividades físicas temos: a caminhada, corrida, dança, musculação entre outros. A prática de atividades físicas realizadas num período de 30 minutos por dia, já é o suficiente para que um indivíduo deixe de ser sedentário. As pessoas ativas desenvolvem mais resistência e vigor, além de resistir a doenças (FERNANDES, 2014).

Alguns estudos demonstram um grande percentual de pessoas que não são praticantes de atividades físicas, o que consequentemente torna-se uma problemática no âmbito de saúde pública, haja visto que os gastos com saúde se ampliam a medida em que cresce o número de indivíduos sedentários. Um estudo foi aplicado para verificar a aderência a atividades físicas na Grã-Bretanha, no qual observou –se que apenas 7% dos homens e 3% das Mulheres acima de 70 anos se exercitavam por pelo menos 150 minutos/semana em atividades moderadas e ou 70 minutos em atividades vigorosas (JEFFERIS et al, 2014).

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em uma pesquisa sobre prática de esporte e atividade física, 62,1% dos brasileiros com 15 anos ou mais não praticaram nenhum esporte e atividade física em 2015, o que contabiliza 100,5 milhões de pessoas dessa faixa etária não praticantes de exercício. Dentre as justificativas para a inatividade física, estão: não gostar, não ter o interesse, seguido pela falta de tempo que foi o principal argumento para não praticar esporte, citados por 38,2 % dos sedentários.

Uma pesquisa com o objetivo de analisar os principais motivos de adesão à ginástica em academias, bem como verificar a existência de relação entre idade, sexo e motivos de aderência, foi realizada em 8 academias de ginásticas da cidade de Montes Claros –MG. Os dados foram obtidos por um questionário com o objetivo de obter informações referentes ao sexo, idade e intenção de prática do entrevistado. Com base nas análises dos resultados, conclui-se que independente de sexo e idade dos indivíduos pesquisados, o motivo pela busca de prática de ginástica em academias é a melhoria da estética, seguido pelo condicionamento para a qualidade de vida. (FERREIRA ROCHA, 2008).

Segundo Rocha, (2008), o ponto de vista que deve ser defendido, é de que as academias como prestadoras de serviços têm a necessidade de averiguar entre seus alunos e possíveis alunos o interesse que os motiva a frequentá-la, para que exista uma adequação entre desejos dos usuários e os serviços oferecidos e prestados.

Outro estudo realizado em academias de Florianópolis (SC), teve como objetivo analisar além de motivos de adesão a musculação, os motivos de desistência por meio de investigação qualitativa. Na pesquisa participaram indivíduos entre 23 e 55 anos de ambos os sexos, e foram identificados os principais motivos de desistência da prática: falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, poucos aparelhos para a prática, cansaço, falta de socialização entre os participantes e monotonia. (LIZ & ANDRADE, 2016).

Com base na análise destes resultados, percebe-se que para se minimizar o índice de indivíduos desistentes a prática de atividade física, é necessário um ambiente eficiente e com uma infra - estrutura adequada, que permita a socialização das pessoas que por sinal devem sentir-se atraídas a frequentarem estes espaços.

## 2.1.4 Como a topografia e o planejamento das cidades influenciam na prática de atividade físicas em academias

Os benefícios de uma vida ativa, são inúmeros, no que diz respeito a controle de doenças, saúde mental, longevidade e qualidade de vida, os quais foram mensurados anteriormente, porém é preciso analisar os incentivos que levam os indivíduos a praticar exercícios físicos no seu dia a dia (NUNOMURA, 2009). Estas práticas esportivas estão relacionadas a infraestrutura das cidades, que por sua vez permitem ou não o acesso fácil a meios que levem a prática dos exercícios.

Levando em consideração o acesso a ciclovias, espaço para caminhadas entre outros, um ponto relevante de pesquisa é o que poderia fazer com que as pessoas ficassem sem opções para realizar práticas esportivas, por conta de falta de estrutura adequada das cidades, o que leva ao interesse de ingressar em academias como forma de prática regular. O planejamento das cidades deve ser feito de maneira a proporcionar um ambiente saudável e sustentável para as pessoas que nela vivem, ambientes os quais seriam próprios para o estímulo a caminhadas, corridas, encontros entre outros. As cidades bem planejadas, que possuem espaços adequados para a realização de práticas esportivas acabam por abrigar um maior número de pessoas fisicamente ativas que acabam sendo estimuladas, como é o caso de Copenhague, capital da Dinamarca, onde boa parte das pessoas se locomovem utilizando bicicletas (KARSSEMBERG, 2015, P 112).

O estudo de qualidade urbana define fatores de desenho urbano que são cruciais para a caminhabilidade. A possibilidade de viver a sua vida numa área onde caminhar é segura e conveniente, onde o espaço urbano é simpático e ativo ao nível dos olhos (KARSSEMBERG, 2015, p.60). Segundo o autor uma cidade deve ser atraente, estimulando a vontade da prática de caminhada. Porém no contexto das cidades com pouca infraestrutura esse cenário não funciona dessa maneira.

No âmbito de traçado urbano e planejamento das cidades pode se observar também a importância de implementação de ciclovias para melhor mobilidade urbana bem como o incentivo a práticas esportivas saudáveis, porém implantar ciclovias e espaços adequados para caminhada não é uma tarefa tão simples, levando em consideração a topografia e o crescimento sem planejamento das cidades. Analisando a cidade de Manhuaçu, MG, observa-se que não existem ciclovias, e os espaços para caminhada são poucos, devido a sua topografia irregular e ao seu planejamento desordenado (ALMEIDA, 2017).

Planejar para uma cidade de bicicletas naturalmente exige a mistura certa de infraestrutura, comunicação, transporte público e políticas que apoiem os seus cidadãos, e consigam que eles pedalem. O desenho urbano tem um papel preponderante também na criação de um ambiente urbano atraente, na “escala de vida”, para pessoas que querem pedalar, sair dos seus carros, mudar o seu comportamento. Uma cidade atraente e cativante ao nível dos olhos fará com que o estilo de vida mude facilmente e logicamente (KARSSEMBERG, 2015, P 112).

Segundo Almeida (2017), com o passar dos anos a cidade de Manhuaçu passou por várias transformações em seu traçado urbano, até chegar ao traçado atual, porém não se foi planejado um traçado ideal para a mesma, levando em consideração a declividade do terreno em que ela se encontra.

Neste contexto os indivíduos que moram em cidades onde não é oferecido uma estrutura adequada para que possa realizar a prática de atividades físicas no seu dia

a dia, acabam por não ter as mesmas chances de se exercitar como os indivíduos de cidades bem pensadas (KARSSEMBERG, 2015, P112).

Levando em consideração a cidade de Manhuaçu, é notório a presença de irregularidades como moradias em áreas consideradas de risco, enchentes, transito ruim, calçadas irregulares e inadequadas, o que não condiz com uma cidade bem planejada. Para o planejamento ideal de uma cidade, vários pontos devem ser observados, como um plano diretor bem elaborado e que tenha a participação da população em sua elaboração, já que o ordenamento da cidade tem como objetivo melhorias para a população, outra questão relevante é a aplicação de leis ambientais para a regularização de áreas no geral (ALMEIDA, 2017).

## 2.2 Metodologia

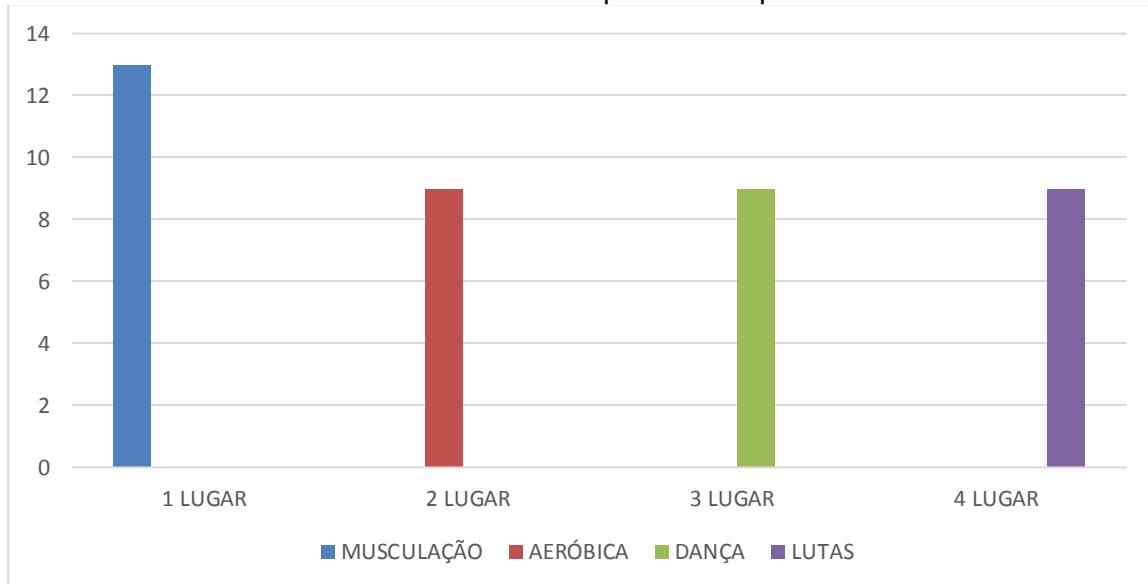
Para o estudo foi elaborado a pesquisa descritiva, de caráter quantitativo, feita através de análise e ordenamento de dados, com método de questionário, aplicado aos donos de academias da cidade de Manhuaçu MG. Dessa maneira, foi verificado com os alunos devidamente matriculados, pontos relevantes, que podem estar influenciando ou não, às práticas esportivas.

## 2.3 Análise de Dados

Foi feito um levantamento de academias que existem na cidade de Manhuaçu, município localizado na região leste de Minas Gerais, o qual possui 88580 habitantes em uma área de 628,318 km<sup>2</sup>, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2017. Onde verificou-se a existência de 20 academias, nas quais, 14 academias aceitaram responder o questionário, sendo que 6 academias se recusaram.

Para se analisar as atividades mais procuradas por iniciantes, foi aplicada a pergunta: Qual atividade física as pessoas mais procuram ao ingressar na academia?

Gráfico 1 – Atividades mais procuradas por iniciantes

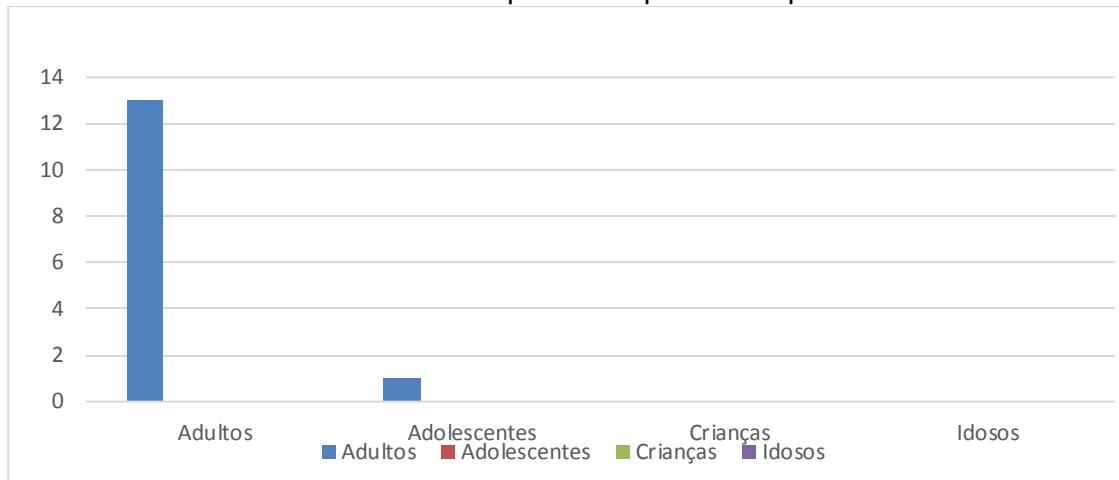


Fonte: elaborado pela autora, 2018.

De acordo com o gráfico 1, das academias entrevistadas, 13 disseram que, o primeiro lugar em procura apareceu a musculação, seguido por aeróbica, como forma de se obter emagrecimento, e logo após, segue as opções de danças e lutas.

Para se analisar a faixa etária dos praticantes de atividades físicas em todas as academias, aplicou-se a seguinte pergunta: Qual é a faixa etária dos participantes de atividades físicas em sua academia?

Gráfico 2: Participantes de práticas esportivas

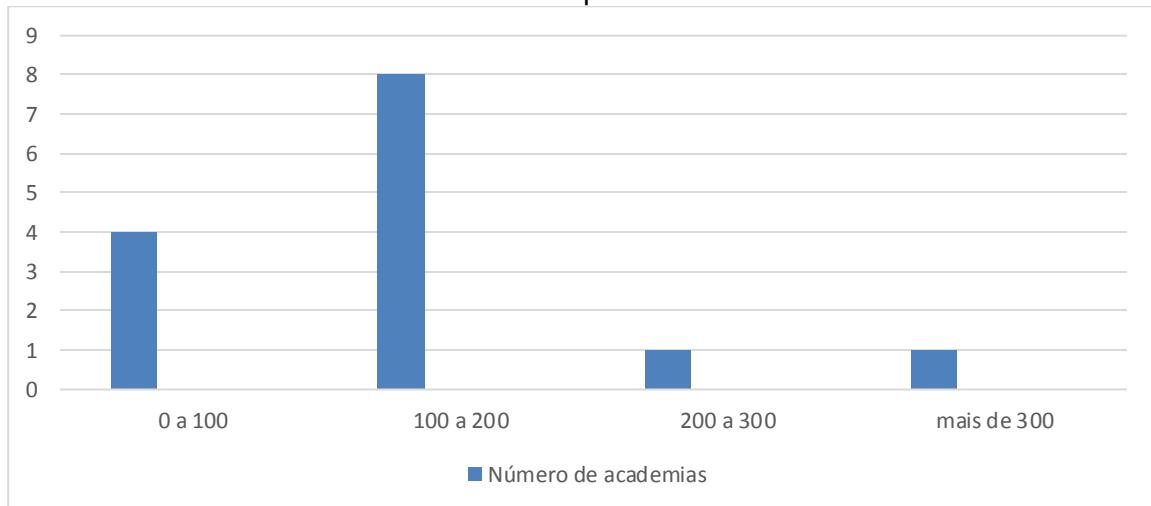


Fonte: elaborado pela autora, 2018.

De acordo com o questionário descrito no gráfico 2, em que foram entrevistadas 14 academias, em 13 delas, o público era de adultos, e em 1 apenas, o público era de adolescentes, já que esta academia oferecia modalidades de lutas e danças aliado a musculação, desta maneira constata-se que em nenhuma delas observou-se o público de idosos e crianças. Deve se analisar a acessibilidade, já que as academias da região, em sua maior parte, estão localizadas em pavimentos superiores, onde não existe a presença de elevadores, podendo estar inibindo a presença dos idosos.

Para se medir o número de pessoas matriculadas, utilizou-se a seguinte pergunta: Quantas pessoas estão matriculadas em sua academia?

Gráfico 3: Número de pessoas matriculadas

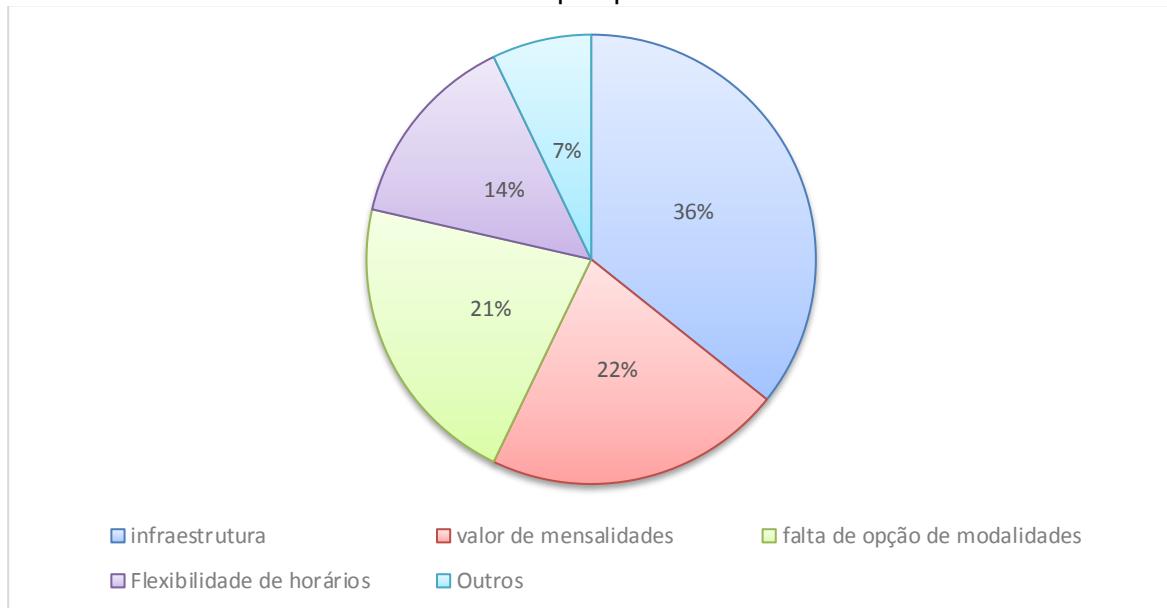


Fonte: elaborado pela autora, 2018.

De acordo com o questionário descrito no gráfico 3, 8 academias possuem de 100 a 200 alunos, 4 academias possuem de 0 a 100 alunos, 1 academia possui de 200 a 300 alunos, e 1 academia possui mais de 300 alunos.

Analisando a principal queixa dos alunos nas academias, aplicou-se a seguinte pergunta: Qual a principal queixa dos alunos nas academias?

Gráfico 4: Principal queixa dos alunos

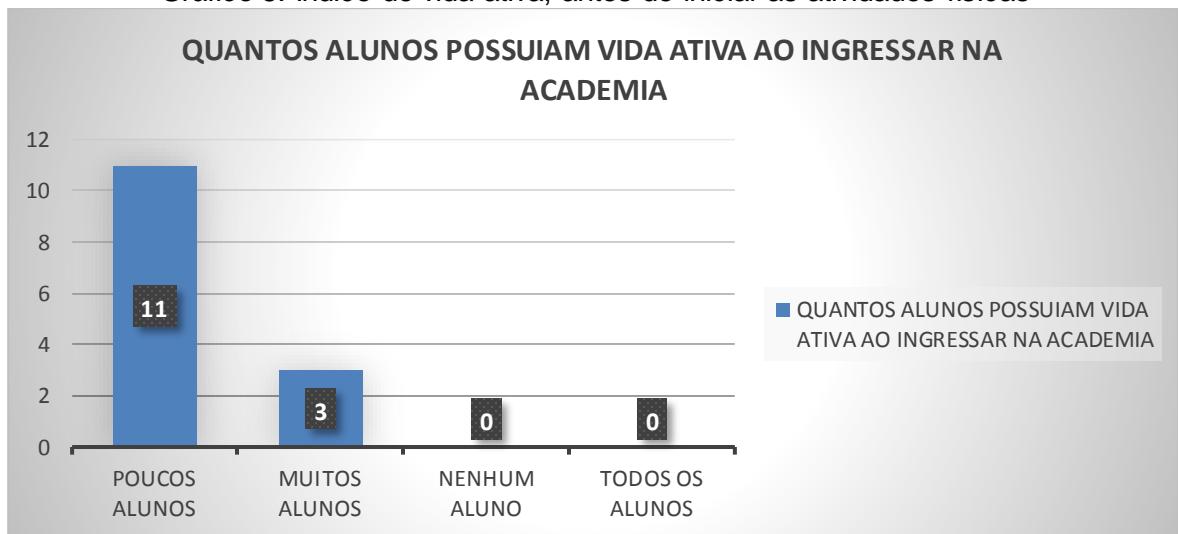


Fonte: elaborado pela autora, 2018.

Observando o gráfico 4, foram analisados os questionários, onde observou-se que a principal queixa dos alunos, que aparece em primeiro lugar é a infraestrutura insuficiente, seguido pelas outras opções.

Na tentativa de se medir a vida ativa dos alunos que se matricularam nas academias, aplicou-se a seguinte pergunta: Dos alunos matriculados, que possuíam vida ativa antes de ingressar na academia?

Gráfico 5: Índice de vida ativa, antes de iniciar as atividades físicas

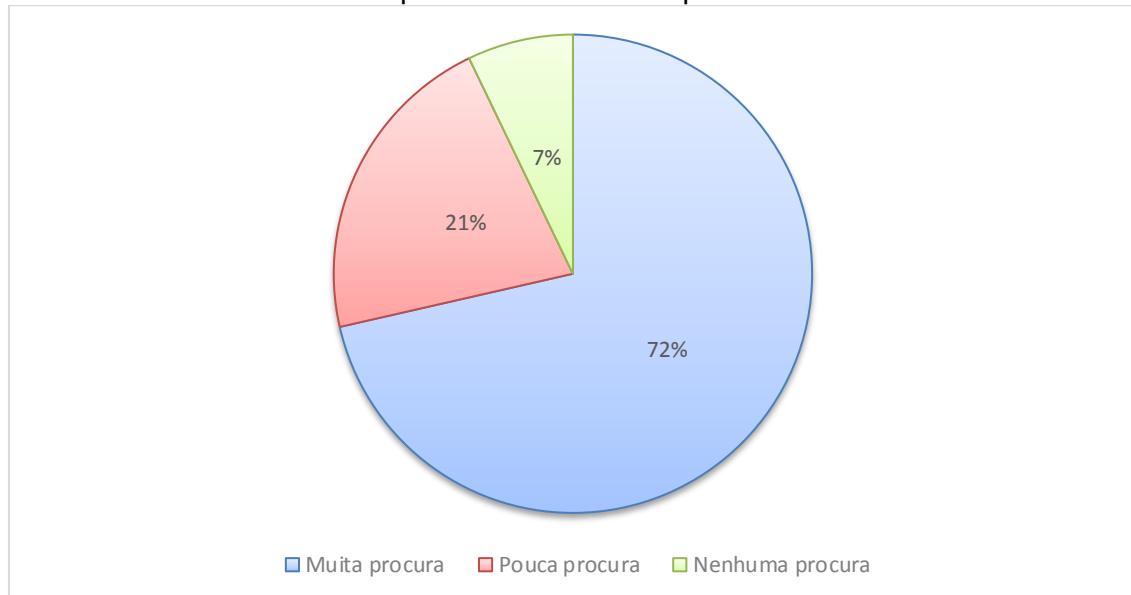


Fonte: elaborado pela autora, 2018.

Analisando o questionário apresentado no gráfico 5, observou-se que a opção que aparece em primeiro, como índice de vida ativa antes de ingressar nas academias é a de poucos alunos, o que explica o grau de sedentarismo alarmante, que abrange a população de Manhuaçu Mg.

Um dado relevante do questionário foi a questão relacionada a estresse, já que se observa um quadro significante, no qual, boa parcela da população é acometida por essa enfermidade, onde buscou-se medir a procura por atividades físicas como forma de diminuição de estresse. Dessa maneira foi perguntado aos donos das academias se as pessoas procuravam as práticas esportivas como forma de diminuição do estresse.

Gráfico 6: Procura por atividades físicas para diminuir o estresse



Fonte: elaborado pela autora, 2018.

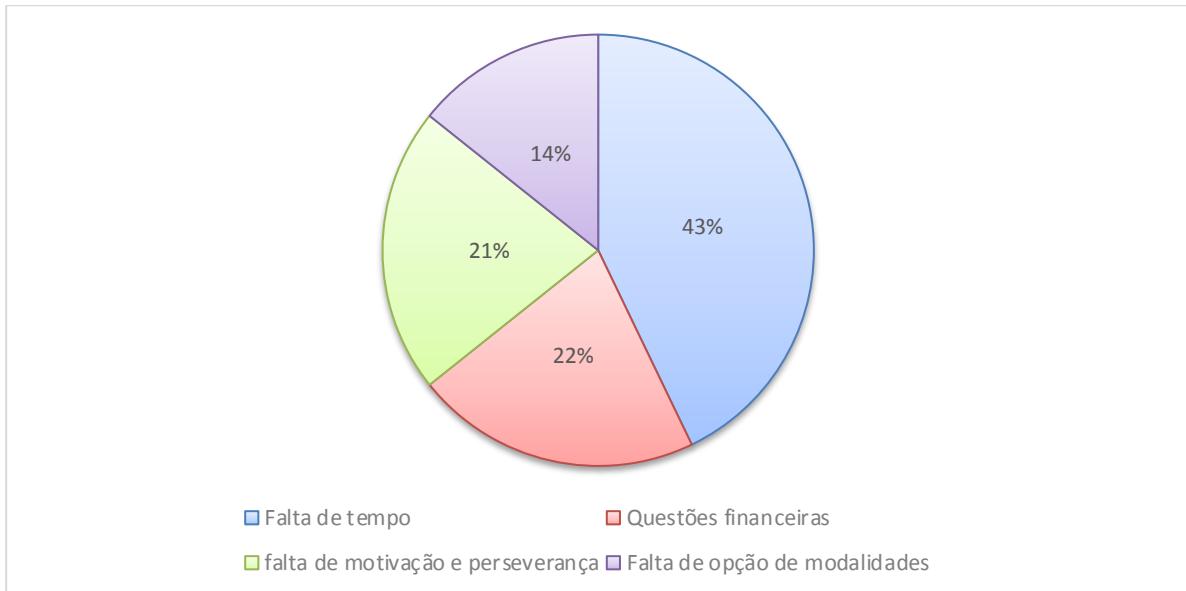
Pode-se observar com o levantamento do questionário, descrito no gráfico 6, que 72% das academias responderam que existe muita procura por atividades físicas como diminuição do estresse. O que torna evidente que boa parcela da população de Manhuaçu utiliza-se do meio esportivo como forma de distração e melhora do corpo e da mente. E com base no embasamento teórico, percebe-se o quanto é importante as práticas esportivas no combate a incidência que acomete as pessoas.

Outro ponto importante, foi verificar o porque as pessoas estão parando de praticar atividades físicas. Averiguar quais são as questões que tem influenciado as pessoas a deixarem de fazer seus exercícios regulares, são de extrema importância no momento da adequação dos ambientes oferecidos e os desejos das pessoas que frequentam estes locais.

Dessa maneira um dado que foi averiguado cautelosamente foi o motivo de desistência das práticas esportivas.

Para se medir o índice de desistência nas academias, foi feita a seguinte pergunta: Por qual motivo os alunos desistem de fazer as atividades físicas?

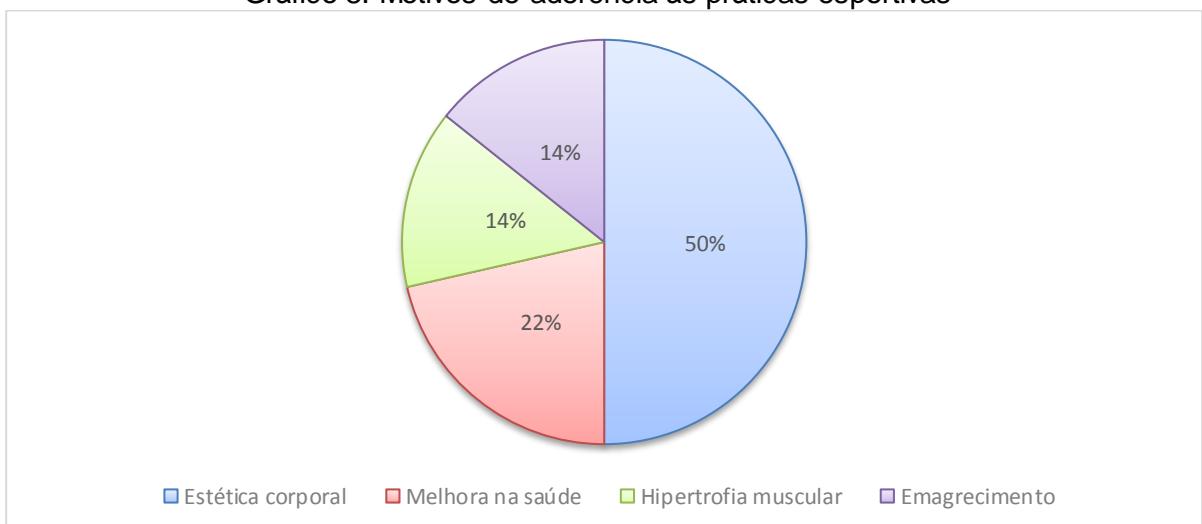
Gráfico 7: Motivos de desistência das atividades físicas



Segundo o questionário descrito no gráfico 7, o principal motivo pelo qual as pessoas desistem de fazer atividades físicas, é a falta de tempo, apresentando 43% das academias, seguido por questões financeiras, com 22%, e logo após vem falta de motivação e perseverança correspondendo 21%, e por fim falta de opção de modalidades, com 14%. O que se infere que é necessárias flexibilidades de horários para um melhor atendimento do público da região de Manhuaçu MG.

Da mesma forma, foi verificado o que tem levado as pessoas a buscarem se inscrever nas academias. Levando em consideração, os estudos que demonstram que a cidade de Manhuaçu, possui pouca infraestrutura, e locais de incentivo as práticas. Para se medir os motivos de aderência às atividades físicas nas academias, foi feita a seguinte pergunta: Por qual motivo os indivíduos se matriculam nas academias?

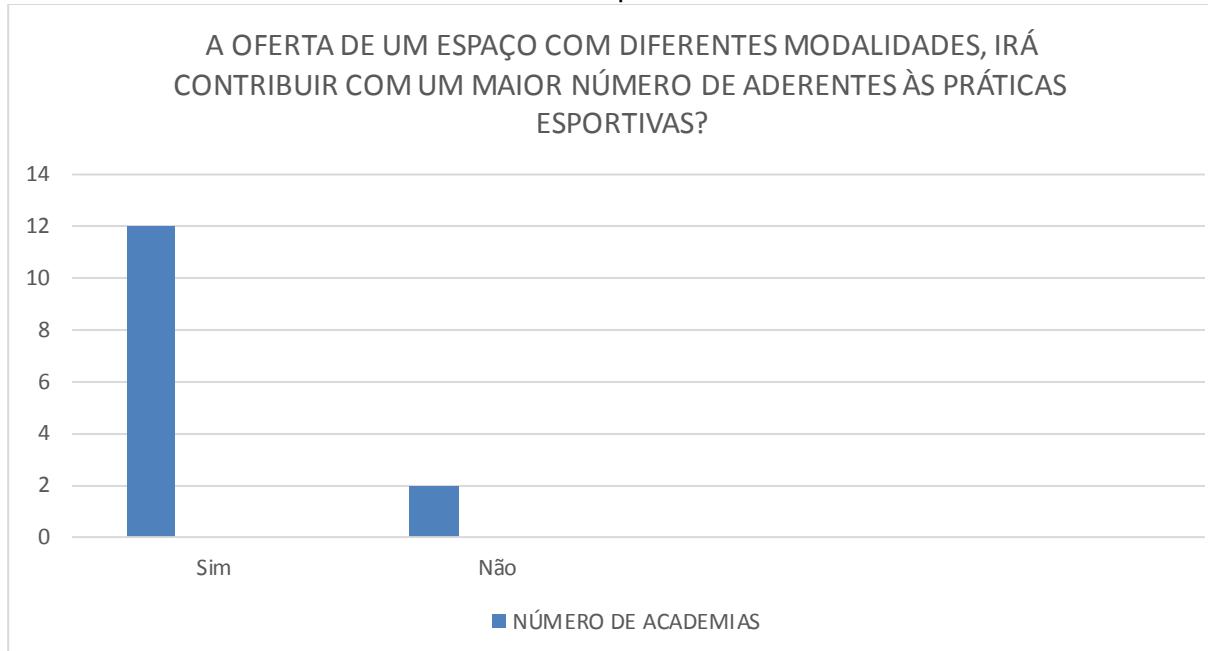
Gráfico 8: Motivos de aderência às práticas esportivas



De acordo com o questionário apresentado no gráfico 8, o principal motivo pelo qual as pessoas se matriculam nas academias, é a estética corporal seguido por melhora na saúde, hipertrofia muscular e emagrecimento.

Para se finalizar o questionário e reforçar todo o embasamento teórico, foi feita a seguinte pergunta: A oferta de um espaço com diferentes modalidades, irá contribuir com um maior número de aderentes às práticas esportivas?

Gráfico 9: A contribuição de um espaço com diferentes modalidades, para atrair um maior número de pessoas



Fonte: elaborado pela autora, 2018.

Com base nos dados apresentados no gráfico 9, dentre as 14 academias que responderam o questionário, 12 academias responderam que sim, e uma apenas respondeu que não, sendo o espaço com diversas modalidades, bem como ambientes adequados e horários flexíveis, um atrativo a mais para induzir um maior número de pessoas a realizarem atividades físicas.

### 3. CONCLUSÃO

De acordo com as análises feitas através de embasamento teórico e pesquisa descritiva com de questionários quantitativos, observa-se que o sedentarismo vem sendo apontado como uma problemática atual, em que está relacionado ao aparecimento de várias doenças. Além das doenças recorrentes, foi observado a relação da melhora no tratamento de enfermidades como estresse e depressão consideradas como risco a população de uma forma geral. Da mesma forma em que se percebe uma melhora geral de saúde e qualidade de vida dos praticantes de atividades físicas. Desta maneira é preciso recorrer a tentativas de atrair a população para um estilo de vida ativo.

Em cidades onde a infraestrutura é eficaz, com ofertas de ciclovias, espaços para caminhadas, parques públicos entre outros, as pessoas acabam por ter mais

chances de se exercitar, porém a cidade de Manhuaçu, em função do seu crescimento sem planejamento e sua topografia irregular, acaba por não oferecer esses espaços e essa infraestrutura, já que possui suas ruas com calçadas inadequadas, poucos locais de boa caminhabilidade, nenhuma presença de ciclovia, entre outros fatores, o que faz com que as academias sejam a melhor forma de oferta para práticas esportivas.

De acordo com o levantamento de dados obtidos pelos questionários, infere-se que boa parcela de indivíduos, procuram as academias na tentativa de melhora na estética corporal, seguido por melhora na saúde, e que por falta de infraestrutura suficiente, aliado a falta de tempo, entre outros motivos, acabam por parar de praticar tais atividades.

Outro ponto relevante da pesquisa foi observar a infraestrutura das academias em si, e averiguar se estão oferecendo ambientes adequados a cada faixa etária. Pode-se inferir, de acordo com os questionários que, existe uma carência de ambientes adequados para a prática de atividades físicas realizadas por idosos e crianças, o que pode ser relacionado a questões de acessibilidade.

Conclui-se que, se for oferecido um local, onde existem diversas modalidades de práticas esportivas, bem como ambientes adequados e acessíveis para cada faixa etária, atrairia um maior número de praticantes de atividades físicas, colaborando então para uma cidade mais saudável.

#### **4. REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, Matheus. **Crescimento urbano x áreas não edificantes: Uma análise das ocupações irregulares da cidade de Manhuaçu.** 2017. Disponível em <[portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/443/443](http://portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/443/443)> Acesso em 10 março.2018.

ALBERTO, Álvaro & JUNIOR , Aylton. **Adaptação humana na promoção da saúde e atividade física: aspectos bioculturais.**2014. Disponível em <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4398>> Acesso em 10 abril 2018.

BUENO, Denise et al. **Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão.** 2016. Disponível em [https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232016000401001&script=sci\\_abstract&tlang=pt](https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S1413-81232016000401001&script=sci_abstract&tlang=pt). Acesso em 02 abril 2018.

CAMILO, Bruna et al. **Associação entre doenças crônicas em adultos e redução dos níveis de atividades físicas.**2011. Disponível em <<http://www.periodicos.usp.br/rmrp/article/view/47450>> Acesso em 10 março 2018.

FERNANDES, Barbara. **Atividade física no processo de envelhecimento.**2014. Disponível em <<http://portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/443/443>> Acesso em 10 abril. 2018.

FRAINER, Juliana. **Motivos de adesão à práticas de atividades físicas e esportivas no Brasil.** 2017. Disponível em <<http://150.162.242.35/handle/123456789/180699>> Acesso em 10 abril 2018.

GUALANO, Bruno & TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**.2011. Disponível em:< <http://www.journals.usp.br/rbefe/article/view/16841>>. Acesso em 05 março.2018.

JANSSEN, Ian & KATZMAZYK, Peter. **Circunferência da cintura e não índice de massa corporal explica risco à saúde relacionado a obesidade**. 2004 . Disponível em< <https://academic.oup.com/ajcn/article/79/3/379/4690122>> Acesso em 05 março. 2018.

KARSENBERG, Hans; **Cidade ao nível dos olhos**: Lições para os plinths.2012.

LIZ, Carla Maria & ANDRADE, Alexandre. **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**. 2016. Disponível em< <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0101328915001237>> Acesso em 05 março 2018.

MARTINS, Felipe et al. **Estudo de práticas esportivas e desempenho acadêmico dos alunos da Unicamp**. 2010. Disponível em<<http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/nova/index.php/be310/article/viewFile/219/165>> Acesso em 8 abril 2018.

MATSUDO, Sandra. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. 2009. Disponível em < [http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso&tlang=es](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-18122009000200020&lng=es&nrm=iso&tlang=es)> Acesso em 10 março.2018.

NUNOMURA, Myrian et al. **Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividades físicas**.2009. Disponível em:< <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1325>> Acesso em 05 abril 2018.

OLIVEIRA, Nazaré et al. **Benefícios da atividade física para a saúde mental**. 2011 disponível em< <http://www.redalyc.org/html/842/84217984006/>> Acesso em 10 abril.2018.

PUCCI, Gabrielle et al. **Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos**. 2012. Disponível em< [https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0034-89102012000100021&script=sci\\_arttext](https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0034-89102012000100021&script=sci_arttext)> Acesso em 10 abril. 2018.

ROCHA, kenia. **Motivos de adesão à prática de ginástica de academia**. 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/2730/273020556003/>> Acesso em: 10 abril. 2018.

SILVEIRA, Lucineia & DUARTE, Maria. **Níveis de depressão, hábitos e aderências a programas de atividades físicas de pessoas diagnosticadas com transtorno depressivo**.2004. Disponível em< [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_De\\_Fatima\\_Duarte/publication/26452292](https://www.researchgate.net/profile/Maria_De_Fatima_Duarte/publication/26452292)> Acesso em 10 março. 2018.

SILVA, Paulo & JUNIOR, Anderson. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**.2017. Disponível em <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19915>> Acesso em 10 abril.2018.