

Análise do período predominante de ingresso, faixa etária e gênero de novos alunos em programas de condicionamento físico em Londrina-PR

Analysis of the predominant period of entry, age and gender of new clients in physical conditioning programs in Londrina-PR

CARVALHO, F O; SOUSA NETO, I V; CAMARÇO, N F; NASCIMENTO, D C; SALES, M M; MORAES, J F V N; RIBEIRO, H L; PRESTES, J. Análise do período predominante de ingresso, faixa etária e gênero de novos alunos em programas de condicionamento físico em Londrina-PR. **R. bras. Ci. e Mov** 2015;23(2):89-95.

RESUMO: Objetivo: analisar o período predominante de ingresso e a faixa etária de novos alunos em programas de condicionamento físico de Londrina-PR. **Metodologia:** foram analisados os cadastros de matrículas na academia no período de um ano, de janeiro a dezembro de 2013, totalizando 1.015 novos alunos. Posteriormente o período analisado foi dividido em seis bimestres, de forma a facilitar a visualização dos novos ingressantes por período. Os indivíduos foram posteriormente divididos de acordo com a faixa etária. **Resultados:** das 1015 novas matrículas realizadas, 40,49% (n=411) foram de alunos do sexo masculino e 59,50% (n=604) do sexo feminino. A maior quantidade de matrículas aconteceu no quinto bimestre, que compreende os meses de setembro e outubro. Ademais, durante todos os meses do ano, o grupo etário mais jovem (20 a 29 anos) representou maior número de matrículas. **Conclusão:** Os meses que antecedem o período de férias se mostraram como os mais atrativos para o ingresso em academias. A população mais jovem se mostrou mais propensa em iniciar a prática de exercícios. As mulheres se revelaram mais incentivadas em iniciar um programa de atividade física do que os homens.

Palavras-chave: Academia, Ingresso, Condicionamento Físico, Idade.

ABSTRACT: Objective: The purpose of this study was to analyze the predominant period of admission and the range of age for new clients in a fitness program in Londrina-PR. **Methods:** the records of enrollment to the physical conditioning programs were evaluated during one year, from January to December of 2013, totaling 1,015 new clients. Subsequently, this period was divided into six periods of two months, in order to make the visualization of new admissions per season easier. Then, subjects were divided into groups according to age. **Results:** of 1015 new registrations held, 40.49% (n = 411) were male and 59.50% (n = 604) female. The largest amount of admissions took place in the fifth quarter, comprising the months of September and October. Moreover, during all months of the year, the youngest age group (20-29 years) represented the higher number of admissions. **Conclusion:** the months preceding leading up to the vacation period were the most attractive for the admission in physical conditioning programs. Furthermore, the younger population was more likely to initiate the practice of exercise. Women were more inclinable to start a physical activity program in than men.

Key Words: Gym; Admission; Physical Conditioning; Age.

Ferdinando Oliveira Carvalho
Ivo Vieira de Sousa Neto¹
Nathalia Ferreira Camarço¹
Dahan Cunha Nascimento¹
Marcelo Magalhães Sales¹
José Fernando Vila Nova de Moraes
Henrique Lima Ribeiro¹
Jonato Prestes¹

¹Universidade Católica de Brasília

Introdução

O exercício físico tem sido considerado uma das melhores intervenções não medicamentosas para a prevenção, tratamento e controle de doenças, bem como parte de estratégias que visam o desenvolvimento da saúde e qualidade de vida de diversas populações¹⁻⁵. Estudos recentes relatam adaptações positivas na saúde a partir da prática de exercícios físicos em diferentes populações – jovens⁴, adultos², idosos⁵, diabéticos^{6,7}, hipertensos⁸⁻¹¹ e obesos⁴.

Deste modo, a procura por programas de exercício físico aumentou entre diversas faixas etárias e populações, sendo estes realizados principalmente em academias, as quais oportunizam a prática de programas sistematizados de exercício físico independentemente dos objetivos almejados pelo aluno^{12,13}.

O início à prática de exercício físico em academias parece sofrer influência direta de uma série de fatores, tais como: motivação para o exercício sistematizado¹⁴; tempo disponível¹⁵; deslocamento entre residência/trabalho e a academia; e o custo das mensalidades¹². Desta forma, para se aumentar a adesão e manutenção de alunos nestes estabelecimentos, torna-se necessário elaborar estratégias específicas que atendam as exigências do aluno de acordo com o seu perfil sócio-biológico, objetivo, faixa etária, sexo e a interação entre estas variáveis.

Embora esteja bem estabelecida a crescente preocupação da população em iniciar uma prática sistematizada de atividade física, não há estudos na literatura que tenham investigado o período do ano em que ocorre o maior número de indivíduos ingressantes em academias. Portanto, o propósito deste estudo foi analisar a época predominante de ingresso, faixa etária, bem como o gênero de novos alunos em programas de uma academia em Londrina-PR.

Acredita-se na hipótese de que os meses de maior predominância de matrículas em academias sejam os primeiros meses do ano, considerando um possível encorajamento em mudança de estilo de vida e busca por hábitos saudáveis que a chegada do novo ano pode despertar nos indivíduos. Além disso, após as datas comemorativas de final de ano, pode ocorrer maior

motivação por parte da população em iniciar novas práticas de atividades físicas, devido aos exageros alimentares que geralmente acontecem nessa época. Outra suposição, seria o aumento do número de matrículas no final do ano, particularmente nos meses que antecedem o verão.

Materiais e Métodos

Amostra

Antes da realização da pesquisa, foi obtida a autorização do proprietário da academia e todos os sujeitos cadastrados assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, no qual os mesmos foram informados sobre os procedimentos do estudo. Após assinatura do termo, foram analisados os cadastros de matrículas em uma academia de Londrina - PR no período de um ano, de janeiro a dezembro de 2013, totalizando 1.015 novos alunos dos quais 411 eram homens e 604 mulheres. O projeto foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF) sob o número 18122010.

Divisão dos indivíduos por idade

Todos os novos alunos matriculados ao longo do ano foram divididos de acordo com a idade. Portanto, os 1015 indivíduos foram classificados em 5 grupos (G1 = 20 a 29 anos; G2 = 30 a 39 anos; G3 = 40 a 49 anos; G4 = 50 a 59 anos e G5 = 60 a 69 anos), na tentativa de delinear melhor o perfil dos indivíduos matriculados em cada período do ano.

Divisão do período analisado

Após a quantificação de novas matrículas e subsequente divisão dos novos alunos em grupos de acordo com a idade, o período analisado foi subdividido em seis bimestres, de forma a melhorar a visualização do período do ano no qual o ingresso de novos alunos era predominante.

Procedimentos Estatísticos

Foi realizada a tabulação dos dados por meio da planilha eletrônica do programa Microsoft Office Excel 2010 e, a partir da planilha elaborada, foram calculadas as frequências absolutas e relativas de inscrições pelos alunos em cada mês e em cada bimestre, para cada gênero e os diferentes grupos de idade e posterior construção das tabelas em relação aos objetivos do trabalho.

Resultados

De acordo com a Tabela 1, os meses nos quais houve menor interesse pelo início da prática de atividades em academia foram janeiro e dezembro. O mês com maior predominância de matrículas foi outubro, seguido por setembro, abril e fevereiro. O ingresso de homens e mulheres foi equilibrado na maioria dos meses, com exceção de dezembro, onde a frequência absoluta de mulheres matriculadas foi superior à de homens.

A Tabela 2 exibe as divisões da amostra em grupos de idade bem como a divisão do ano em bimestres, expressando a faixa etária de ingresso predominante em cada período. Observou-se que mais de um quarto de todas as matrículas realizadas em um ano aconteceram no quinto bimestre, que compreende os meses de setembro e outubro. No que diz respeito à faixa etária dos novos alunos, observou-se uma maior predominância em G1, onde 280 homens e 372 mulheres, totalizando 652 indivíduos se matricularam ao longo do ano, o que representa 64,2% da amostra com idade entre 20 e 29

anos, 212 (20,9%) entre 30 e 39 anos, 97 (9,6%) entre 40 e 49 anos, 42 (4,1%) entre 50 e 59 anos e apenas 12 (1,2%) acima de 60 anos.

Tabela 1. Frequência absoluta (Fa) e relativa (Fr) de homens e mulheres matriculados mensalmente.

	Fa	H	Fr (%)	M	Fr (%)
Janeiro	62	22	5,35	40	6,62
Fevereiro	105	39	9,48	66	10,92
Março	81	35	8,51	46	7,61
Abril	105	46	11,19	59	9,76
Mai	65	27	6,56	38	6,29
Junho	69	28	6,81	41	6,78
Julho	84	31	7,54	53	8,77
Agosto	82	36	8,75	46	7,61
Setembro	113	50	12,16	63	10,46
Outubro	150	60	14,59	90	14,90
Novembro	80	32	7,78	48	7,94
Dezembro	19	5	1,21	14	2,31
TOTAL	1015	411	100	604	100

Nota: H = Homens; M = Mulheres. Fa = Frequência absoluta; Fr = Frequência relativa.

Tabela 2. Frequência absoluta (Fa) e relativa (Fr) de ambos os gêneros e diferentes faixas etárias ingressantes em cada bimestre

	G1 (20 a 29 anos)		G2 (30 a 39 anos)		G3 (40 a 49 anos)		G4 (50 a 59 anos)		G5 (60 a 69 anos)		Fa	Fr (%)
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M		
1º Bimestre	39	65	16	28	5	11	0	2	1	0	167	16,45
2º Bimestre	59	63	14	21	7	11	0	10	1	0	186	18,32
3º Bimestre	38	49	11	14	3	7	3	8	0	1	134	13,20
4º Bimestre	47	68	14	20	3	8	2	3	1	0	166	16,35
5º Bimestre	75	93	17	37	7	14	3	6	4	3	263	25,91
6º Bimestre	22	34	7	13	6	11	1	4	1	0	99	9,75
TOTAL	280	372	79	133	35	62	9	33	8	4	1015	100

Nota: H = Homens; M = Mulheres. Fa = Frequência absoluta; Fr = Frequência relativa.

Discussão

O presente estudo avaliou o período de ingresso, a faixa etária e o gênero de novos alunos ingressantes em uma academia de Londrina-PR. A hipótese inicial de que

os primeiros meses do ano seriam predominantes em matrículas não foi confirmada, porém a suposição de que os meses antecedentes ao verão seriam mais atrativos para

o início da prática de atividade física se mostrou verdadeira.

Assim, foi observado que os meses de setembro e outubro foram os meses nos quais houve maior ingresso na academia. Isso pode estar associado ao período que antecede o verão, portanto relacionados a fatores estéticos. Tal afirmação já foi evidenciada por Rodrigues¹⁶, onde nos meses de outubro e novembro é esperado um aumento de 30% em matrículas em academias, devido à chegada do verão. Por outro lado, os meses de dezembro e janeiro apresentaram o menor número de inscritos na academia, o que possivelmente está relacionado ao meses de férias e festas comemorativas, tais como: natal e ano novo, influenciando desta forma o declínio no número de inscrições. Nesse contexto, ressalta-se a importância de que as academias estabeleçam novas estratégias de marketing e propaganda para que possam assegurar seus alunos nesse período.

Diversos fatores podem estar relacionados à motivação da prática da atividade física em diferentes populações (jovens, adultos e idosos) durante os períodos do ano. Entre estes se destacam os fatores pessoais, ambientais e da própria atividade a ser realizada¹⁷. Além disso, a melhora da saúde, estética, resistência muscular, aptidão física e bem-estar geral são itens que se associam com a adesão e manutenção da atividade física¹². Por outro lado, aspectos como falta de tempo, longas distâncias entre a academia e o trabalho ou residência e altos custos da mensalidade estão entre os principais motivos que dificultam a realização da atividade física¹².

Os resultados demonstraram que indivíduos mais jovens apresentam maior frequência no número de matrículas quando comparado a pessoas mais velhas. Esses achados são similares aos observados na pesquisa de Saba¹⁸, onde foram analisadas 312 academias, constatando que a média de idade dos frequentadores ficou em 26,6 anos. Nossos resultados corroboram também com os achados de Fiamoncini¹⁹, que observaram que a faixa predominante foi entre 21 e 25 anos de idade em uma academia de Florianópolis. Contudo as regiões investigadas podem apresentar fatores demográficos,

climáticos, sociais e culturais diferentes da cidade analisada no presente estudo.

Segundo Tamayo et al.²⁰ a adesão ao passar dos anos pode ser dificultada, pelo fato de indivíduos adultos possuírem mais complicações para adequar seu tempo livre para a prática de atividades físicas, devido ao tempo destinado às famílias, empregos e outras responsabilidades, de forma que as barreiras começam a se multiplicar com o avançar da idade. Não obstante, outro fator relevante de jovens apresentarem maior frequência no número de matrículas, pode estar relacionado à mídia, visto que a exposição do corpo perfeito realizada pelos meios de comunicação é demasiadamente explorada, podendo influenciar fortemente esta população, que em sua grande maioria, visa os resultados estéticos provenientes do exercício^{21,15}.

Por sua vez, em idosos, os aspectos para o início da prática de atividade física estão relacionados a melhora da saúde, desempenho físico, adoção de um estilo de vida saudável e a redução do estresse²². Nesse contexto, supõe-se que os programas desta academia, parecem não disponibilizar atividades adequadas e específicas que atendam a esses aspectos. Entretanto, não foram avaliadas as variedades de atividades disponíveis a cada faixa etária, o que pode ser determinante na atração deste público pela procura da atividade física em academias. Em idosos, particularmente, atividades com atenção individual, interação social, e *feedbacks* frequentes por parte dos professores, facilitam a procura ao exercício físico²³. Nesse contexto, outros trabalhos demonstram que o sentimento de prazer, satisfação e interação social são também aspectos fundamentais para procura da prática de exercícios na população idosa²⁴. Kleppinger et al.²⁵ reportaram que idosas que percebiam ter mais energia, menos problemas emocionais e sociais, menos dores, ansiedade e depressão eram mais propensas a começarem o exercício, bem como a se manterem ativas.

Segundo o IBGE²⁶ a população do Paraná, de acordo como Censo 2010, é de 10.444.526 pessoas, na qual a maioria é feminina (5.313.532), concentrando na faixa etária de 15 a 19 anos. Especificamente Londrina possui 506.701 habitantes, sendo 52% deste gênero.

Apesar dessa diferença ser relativamente pequena, as chances de mulheres frequentarem academias de ginástica tendem a aumentar.

Em sua pesquisa Forigiarini²⁷ destaca que em academias a modalidade mais frequentada por mulheres é a musculação. No entanto, modalidades como dança, pilates, yoga e *jump* apresentam diferenças significantes na presença de mulheres, quando comparado aos homens. Embora não foram demonstrados dados da relação entre modalidade e gênero, as variedades destas modalidades possivelmente evidenciam essa grande adesão das mulheres. Além disso, o público feminino parece ser mais preocupado com os resultados estéticos comparados aos homens, vendo no emagrecimento sua maior prioridade²⁸.

Em contrapartida, a disseminação da informação em relação aos benefícios da prática de atividade física é essencial na procura de academias. Segundo Ferreira e Najjar²⁹, as campanhas populacionais para estimular a prática de exercícios realizadas pelos governos e universidades possuem o poder de conscientização e resultam em um aumento na adesão ao exercício. Ademais, o conhecimento a respeito dos benefícios da atividade física e sua prática refletem em uma prática mais assídua por parte dos indivíduos³⁰.

Por outro lado, com a competição no mercado de trabalho, ressalta-se a infraestrutura que possui uma academia, por exemplo: aparelhos disponíveis, número de modalidades oferecidas, espaço físico, facilidade de acesso, opções de horários, além de profissionais capacitados. Adicionalmente, convênios e pacotes promocionais para família podem ser um chamativo, influenciando o número de inscrições de sedentários. No entanto, a escolha do local de instalação da academia é, seguramente, um dos aspectos mais importantes para o sucesso no número de inscrições, visto que deve considerar a concentração dos potenciais frequentadores e concorrência de clubes e outras academias que exploram o mesmo segmento de público²⁷.

Vale ressaltar que para o nosso conhecimento este foi o primeiro estudo a investigar o período predominante de inscrições em uma academia, assim sugerimos estudos que apresentem um número maior de academias

analisadas, melhorando assim o entendimento desse fenômeno. Desde modo cada academia possui seu público alvo específico e seus objetivos, os quais podem refletir na quantidade de matrículas e perfil dos matriculados. Desta forma, os resultados não podem ser generalizados e estudos longitudinais são essenciais para compreensão ao passar dos anos. Adicionalmente, outra limitação do presente estudo foi a falta de avaliação do perfil socioeconômico dos ingressantes, além dos objetivos pretendidos pelos mesmos, características que podem ser abordadas em estudos futuros.

Conclusão

Conclui-se que os meses de setembro e outubro apresentam maior adesão em uma academia de Londrina-PR. Por outro lado, os meses de dezembro e janeiro foram os de menor entrada de alunos. O público feminino tem maior adesão que a de homens, assim como a população jovem (20 e 29 anos) quando comparado aos mais velhos.

Desta forma, faz-se necessário que os programas de exercício físico atendam essas intenções do público ingressante e que seja realizado um trabalho educacional para a manutenção da prática de exercícios físicos, justificados pela melhor qualidade e perspectiva de vida, principalmente na população idosa. Tanto o período do ano, como as diferentes faixas etárias merecem estratégias específicas para início de um programa de exercícios.

Referências Bibliográficas

1. Barreto SM, Pinheiro ARO, Sichieri R, *et al.* Análise da Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiologia e serviços de saúde** 2005; 14(1): 41-68.
2. Dias DF, Reis ICB, Reis DA, *et al.* Comparação da aptidão física relacionada à saúde de adultos de diferentes faixas etárias. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum** 2008; 10(2): 123-8.
3. Farias N, Buchalla CM. A Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde da Organização Mundial da Saúde: Conceitos, Usos e Perspectivas. **RevBrasEpidemiol** 2005; 8(2): 187-93.
4. Guedes DP, Miranda Neto JT, Almeida MJ, Silva AJRM. Impacto de fatores sociodemográficos e comportamentais na prevalência de sobrepeso e obesidade de escolares. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum** 2010; 12(4): 221-31.
5. Sebastião E, Christofolletti G, Gobbi S, Hamanaka AYY, Gobbi LTB. Atividade física, qualidade de vida e medicamentos em idosos: diferenças entre idade e gênero. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum** 2009; 11(2): 210-6.
6. Arsa G, Lima L, Almeida SS, *et al.* Diabetes Mellitus tipo 2: Aspectos fisiológicos, genéticos e formas de exercício físico para seu controle. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum** 2009; 11(1): 103-11.
7. Hiyane WC, Sousa MV, Moreira SR, *et al.* Resposta glicêmica de diabéticos tipo 2 durante e após exercícios realizados em intensidades acima e abaixo do limiar anaeróbio. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum** 2008; 10(1): 8-11.
8. Casonatto J, Polito MD. Hipotensão pós-exercício aeróbio: Uma revisão sistemática. **RevBrasMed Esporte** 2009; 15(2): 151-7.
9. Moreira SR. **Influência da intensidade do exercício e do polimorfismo I/D do gene da ACE sobre as respostas cardiovasculares e metabólicas de idosas hipertensas**. 2009. 152 f. Tese (Doutorado em Educação Física), Universidade Católica de Brasília, Distrito Federal.
10. Motta D, Lima L, Arsa G, *et al.* Effect of type 2 diabetes on plasmakallikrein activity after physical exercise and its relationship to post-exercise hypotension. **Diabetes Metab** 2010; 36: 363-368.
11. Polito MD. Força muscular versus pressão arterial de repouso: Uma revisão baseada no treinamento com pesos. **RevBrasMed Esporte** 2009; 15(4): 299-305.
12. Liz CM, Crocetta CB, Viana MS, Brandt R, Andrade A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz** 2010; 16 (1): 181-8.
13. Rojas PNC. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR**. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
14. Samulski D. **Psicologia do Esporte**. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.
15. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev bras Ci e Mov** 2003; 11(4): 7-12.
16. Rodrigues, MB. **Estratégias de Marketing Aplicadas por uma Academia de Florianópolis para Captar e Fidelizar Clientes**, 2012
17. Young TD. Factors determining exercise adherence. **American Fitness** 2005; Jan/Feb: 47-50.
18. Saba, F., **Aderência: à Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Manole, 2001.
19. Fiamoncini, RE. **Aderência a um Programa de Exercícios Contra Resistidos**. Florianópolis, 2002.
20. Tamayo, A, Campos, APMD, Matos, DR, Mendes, GR, Santos, JBD, & Carvalho, NTD. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de psicologia**, 2001,6(2), 157-165.
21. Albuquerque CLFA, Alves RS. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, 2007; 1: 1-33.
22. Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercício físico. **RevBrasCineantropom Desempenho Hum** 2007; 9(1): 92-100.

23. Stathi A, McKenna J, Fox KR. Processes associated with participation and adherence to a 12-month exercise programme for adults aged 70 or older. **Journal of Health Psychology** 2010; 15(6): 838-47.
24. Thurston M, Green K. **Adherence to exercise in later life**: how can exercise on prescription programmes be made more effective? *Health Promotion International* 2004; 19(3): 379-87.
25. Kleppinger A, Litt M, Kulldorff M, Ulson C, Judge JO. Health perceptions as predictors of exercise adherence in older women. **European Journal of Sports Science** 2003; 3(4): 1-15.
26. Instituto Brasileiro de Estatística (IBGE). **Censo demográfico 2010**. Disponível em: <http://cidades.ibge.gov.br/xtras/temas.php?lang=&codmun=411370&idtema=1&search=paranallondrina|censo-demografico-2010:-sinopse-.Acesso> em :8/julho/2014.
27. Forgiarini L. **Adesão de clientes na academia após aplicação de estratégia de marketing**: um estudo de caso, 2013.
28. do Rosário FR, Liberali, R. (2012). Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 2(7),2012.
29. Ferreira MS, Najjar AL. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva** 2005; 10(sup): 207-19.
30. Little A, Lewis K. Influences on long-term exercise adherence in older patients with cardiac disease. **International Journal of Therapy and Rehabilitation** 2006; 13(12): 543-50.