

# PARTICIPAÇÃO ATUAL E PASSADA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA ENTRE ADULTOS: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS

MARCELO COZZENSA DA SILVA<sup>1,2</sup>; AIRTON JOSÉ ROMBALDI<sup>1,2</sup>;  
MÁRIO RENATO AZEVEDO<sup>2</sup>; PEDRO CURI HALLAL<sup>1,2</sup>

Recebido: 03/11/2008

Revisado: 22/11/2008

Aceito: 24/11/2008

<sup>1</sup> Programa de pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal de Pelotas, Brasil

<sup>2</sup> Programa de pós-graduação em Epidemiologia, Universidade Federal de Pelotas, Brasil

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a participação atual e passada de adultos em academias de ginástica de Pelotas/RS. Métodos: Foi realizado um estudo transversal de base populacional, incluindo 972 indivíduos de 20 a 69 anos de idade. A seleção amostral teve os setores censitários do município como unidades amostrais primárias e os domicílios como unidades secundárias. Resultados: A prevalência de prática atual e passada de atividade física em academias foi de 7,8% (IC<sub>95%</sub> 6,2 a 9,6) e 31,1% (IC<sub>95%</sub> 29,2 a 35,1), respectivamente. A maioria dos frequentadores de academia o faz há mais de seis meses e realiza três sessões semanais. Os motivos mais prevalentes para a procura das academias foram emagrecimento (22,0%; IC<sub>95%</sub> 17,9 a 26,5), prazer pelo exercício (22,0%; IC<sub>95%</sub> 17,9 a 26,5) e preparação física (20,1%; IC<sub>95%</sub> 16,2 a 24,5). O nível econômico associou-se positivamente à participação atual e passada em academias. A idade esteve associada inversamente à prática passada e o tabagismo a prática atual. Conclusões: Tendo em vista a impossibilidade de pessoas com menor nível econômico frequentarem academias de ginástica, é fundamental que o poder público ofereça alternativas à prática de atividade física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física, academias, população, epidemiologia

## ABSTRACT

### CURRENT AND PAST PARTICIPATION IN GYM CLUBS AMONG ADULTS: PREVALENCE AND ASSOCIATED FACTORS

The aim of this study was to evaluate past and current participation in gym clubs among adults of Pelotas, Southern Brazil. Methods: A population-based cross-sectional study was carried out including 972 adults aged 20 to 69 years. The sampling strategy used the census tracts of the city as the primary sampling units and the households as the secondary units. Results: The prevalence of current and past practice of physical activity in gym clubs was 7.8% (CI95% 6.2 to 9.6) and 32.1% (IC95% 29.2 to 35.1), respectively. Most gym club users have been part of the club for more than six months and carry out three sessions per week. The most frequently cited reasons for participating in gym clubs were losing weight (22.0%; 95%CI 17.9 to 26.5), pleasure of exercising (22.0%; 95%CI 17.9 to 26.5) and fitness (20.1%; 95%CI 16.2 to 24.5). Economic level was directly associated with past and current participation in gym clubs. Age was inversely associated with past participation and smoking status with current engagement. Conclusions: Given the impossibility of people from low socioeconomic status participating in gym clubs, it is essential that the government offers options for physical activity engagement.

**KEYWORDS:** Physical activity, health clubs, population, epidemiology.

## INTRODUÇÃO

Na década de 80, aconteceu no Brasil uma verdadeira proliferação dos ambientes denominados de *academias de ginástica*, que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de Cooper e nos “*health clubs*” americanos. Isso ocorreu, principalmente, devido à chegada de uma proposta de exercícios denominada de *ginástica aeróbica* ou, simplesmente, *aeróbica*<sup>1</sup>. As academias vêm ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas, prestadoras de serviços físico-esportivos.

Apesar da proliferação das academias, a população está cada vez mais sedentária em função do crescente acesso às facilidades tecnológicas e às mudanças culturais quanto à atividade física natural e espontânea. Na cidade de Pelotas, mais de 40% dos adultos praticam menos do que 150 minutos por semana de atividade física<sup>2</sup> e, quando considerada a atividade física realizada somente no período de lazer, as prevalências de inatividade física no Brasil são frequentemente superiores a 70%<sup>3</sup>. Também se destaca a diminuição na oferta de aulas de Educação Física, que deixaram de ser obrigatórias no ensino médio noturno e superior.

Como as academias apresentam potencial para influenciar o estilo de vida da população de modo a reduzir o grau de sedentarismo, o objetivo do presente estudo foi verificar a prevalência e os fatores associados à prática de atividades físicas em academias da cidade de Pelotas/RS.

## MÉTODOS

Foi conduzido um estudo transversal de base populacional na cidade de Pelotas, no segundo semestre de 2006. Esta cidade está localizada no extremo sul do Rio Grande do Sul e possui cerca de 340.000 habitantes. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divide a cidade em 404 setores censitários urbanos, dos quais foram sorteados aleatoriamente 40 para serem incluídos no estudo. Em cada setor sorteado, foi escolhido aleatoriamente um ponto de partida para a escolha das residências a serem visitadas. A primeira casa foi incluída e as próximas foram selecionadas de forma sistemática, respeitando-se um pulo de sete domicílios, até atingir 15 moradias em cada setor.

No total, foram selecionados 600 domicílios para participar do estudo. Nesses, todos os moradores com idade entre 20 e 69 anos foram incluídos na amostra, exceto aqueles com incapacidade mental ou física severa que os impedisse de responder o questionário.

Características demográficas, socioeconômicas e de saúde foram avaliadas por meio de um questionário padronizado. A variável cor da pele foi observada pelos entrevistadores e o nível econômico determinado segundo classificação da ABEP<sup>4</sup>. O nível de atividade física foi avaliado através da seção de lazer da versão longa do IPAQ (Questionário Internacional de Atividades Físicas). Utilizou-se um ponto de corte de 150 minutos por semana para classificar os sujeitos como ativos ou sedentários. O estado nutricional foi determinado pelo índice de massa corporal (IMC), calculado a partir do peso e altura referidos.

O desfecho - prática de atividades físicas em academias - foi estabelecido por meio da pergunta: “*O Sr.(a) realiza ou já realizou atividades físicas, ginástica, musculação em alguma academia?*”

Os entrevistadores selecionados foram de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos e pelo menos ensino médio completo, tendo participado de um treinamento teórico-prático de 20 horas. Os questionários foram revisados por supervisores (acadêmicos dos cursos de Educação Física e Fisioterapia), que estavam em contato permanente com os entrevistadores durante o trabalho de campo. Os mesmos realizaram controle de qualidade, por meio de re-visitas a 25% da amostra. Os dados obtidos a partir dos questionários foram duplamente digitados no programa EpiInfo e as análises conduzidas no programa estatístico Stata 9.0.

Na análise bruta, foi verificada a relação entre o desfecho e as variáveis idade, cor da pele, sexo, nível econômico, escolaridade, tabagismo e estado nutricional. Para isso, foram utilizados os testes de qui-quadrado para heterogeneidade e tendência linear. A análise multivariável foi realizada por meio de regressão de Poisson, com variância robusta, respeitando um modelo hierárquico de relações entre as variáveis. No nível distal foram analisadas as variáveis: idade, sexo, cor da pele, nível econômico e escolaridade; e no nível proximal foram incluídas as variáveis tabagismo e estado nutricional. O efeito de delimitação foi considerado utilizado o comando *svy* do Stata.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas e os dados foram coletados após consentimento informado dos sujeitos.

## RESULTADOS

A partir de 514 domicílios que tinham moradores na faixa etária estabelecida, o número de indivíduos elegíveis foi de 1062. Destes, 972 respon-

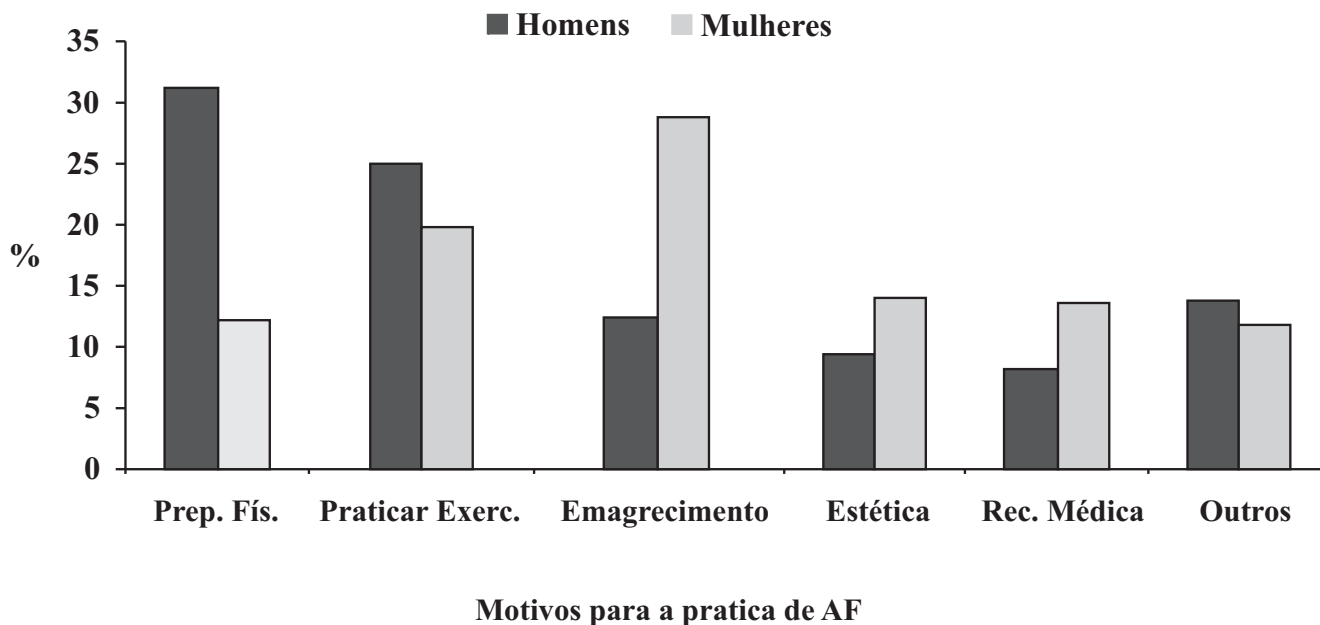
deram ao questionário, o que representa uma taxa de não-respondentes de 9,3%. A variável independente com maior número de valores ignorados foi o IMC, com 87 indivíduos não sabendo informar seus valores de peso e/ou altura.

A **Tabela 1** apresenta a descrição da amostra conforme as variáveis independentes. A maioria da amostra estudada foi do sexo feminino (57%) e menos de 1/4 de cor da pele não branca. A faixa etária entre 20 e 29 anos foi a mais prevalente (26,1%). A maior parte da amostra estudada (41,5%) pertencia ao nível econômico C. Um percentual de 69,8%

**Tabela 1**

Descrição da amostra segundo variáveis sociodemográficas, econômica, comportamental e nutricional. Pelotas/RS, 2006.

Variáveis	N	%
<b>Idade</b>		
20-29	254	26,1
30-39	195	20,1
40-49	247	25,4
50-59	173	17,8
≥ 60	103	10,6
<b>Cor da pele</b>		
Branco	797	82,0
Não branco	175	18,0
<b>Sexo</b>		
Masculino	418	43,0
Feminino	554	57,0
<b>Nível econômico</b>		
A/B	382	40,1
C	395	41,5
D/E	175	18,4
<b>Sedentarismo no lazer</b>		
Não	292	30,2
Sim	676	69,8
<b>Tabagismo</b>		
Nunca fumou	480	49,4
Fumante atual	276	28,4
Ex-fumante	216	22,2
<b>Índice de massa corporal</b>		
<25,0 kg/m <sup>2</sup>	434	49,1
25,0-29,9 kg/m <sup>2</sup>	318	35,9
≥30 kg/m <sup>2</sup>	133	15,0



**Figura 1**

Motivos que levam a prática de atividade física em academias de Pelotas/RS, 2006.

dos indivíduos foi considerado sedentário no lazer e cerca de 15,0% dos indivíduos foram classificados como obesos, a partir do IMC.

A prevalência de prática de atividade física atual em academias foi de 7,8% (IC<sub>95%</sub> 6,2 a 9,6). Além disso, 32,1% (IC<sub>95%</sub> 29,2 a 35,1) dos entrevistados relataram participação passada em academia de ginástica e 60,1% (IC<sub>95%</sub> 57,0 a 63,2) nunca freqüentaram uma academia. Entre os freqüentadores atuais e ex-freqüentadores, 22,2% (IC<sub>95%</sub> 18,2 a 26,8) utilizam ou utilizaram esse espaço por menos de três meses; 20,2% (IC<sub>95%</sub> 16,2 a 24,5) realizam ou realizaram suas práticas de atividade física entre três e seis meses; 15,7% (IC<sub>95%</sub> 12,2 a 20,0) freqüentam ou freqüentaram a academia entre seis meses e um ano, e 41,9% (IC<sub>95%</sub> 36,9 a 47,0) o fazem ou fizeram por mais de um ano. Quanto ao número de vezes por semana que a academia é freqüentada, 21,2% (IC<sub>95%</sub> 17,2 a 25,6), o fazem ou faziam até duas vezes; 48,7% (IC<sub>95%</sub> 43,6 a 53,8) participam ou participavam três vezes por semana; e 30,1% (IC<sub>95%</sub> 25,5 a 35,0) freqüentam ou freqüentavam a academia quatro ou mais vezes.

Os motivos mais freqüentemente relatados para a prática de atividades físicas nas academias

considerando toda a amostra foram emagrecimento (22%), prazer pela prática do exercício (22%) e necessidade de preparação física (20%). A **Figura 1** apresenta esses resultados estratificados por sexo.

A **Tabela 2** descreve a prevalência da ausência de prática, prática atual e passada em academias segundo as variáveis independentes em estudo. Indivíduos do sexo masculino, de cor de pele branca, com idade entre 20 e 29 anos, do nível econômico A/B e não fumantes são, atualmente, os mais freqüentes nas academias de Pelotas.

Na análise bruta entre prática de atividade física atual em academias e as variáveis independentes, foi encontrada uma relação direta entre o desfecho e o nível econômico ( $p < 0,001$ ) dos indivíduos. Além disso, aqueles que nunca fumaram foram maioria na busca pela prática de atividade física em academia ( $p = 0,001$ ). As variáveis sexo, cor da pele, idade e estado nutricional não estiveram associadas ao desfecho. Após ajuste para fatores de confusão, mantiveram-se associadas à prática atual as variáveis idade, nível econômico e tabagismo. Sujeitos das classes econômicas D/E e fumantes atuais mostraram 80% menos probabili-

**Tabela 2**

Prevalência de prática de atividade física atual e passada em academias de Pelotas/RS segundo variáveis independentes.

Variáveis	Prevalência de prática atual (%)	Prevalência de prática passada (%)	Prevalência de ausência de prática (%)	Valor p
<b>Sexo</b>				0,2 *
Homens	9,2	29,6	61,2	
Mulheres	6,7	33,9	59,4	
<b>Idade (anos)</b>				< 0,001 **
20-29	12,7	38,3	49,0	
30-39	6,7	34,5	58,8	
40-49	2,8	30,1	67,1	
50-59	7,5	27,2	65,3	
60 ou mais	10,0	25,0	65,0	
<b>Cor da pele</b>				0,02*
Branca	8,1	33,9	58,0	
Não branca	6,3	24,0	69,7	
<b>Nível econômico</b>				< 0,001**
Classes A/B	12,1	48,5	39,4	
Classe C	6,1	25,0	68,9	
Classes D/E	2,3	12,6	85,1	
<b>Tabagismo</b>				< 0,001*
Nunca fumou	10,5	34,2	55,3	
Fumante atual	2,2	30,5	67,3	
Ex-fumante	8,9	29,4	61,7	
<b>Estado nutricional</b>				0,3*
<25,0 kg/m <sup>2</sup>	8,2	32,2	59,6	
25,0-29,9 kg/m <sup>2</sup>	8,8	38,4	52,8	
≥30 kg/m <sup>2</sup>	7,6	29,5	62,9	

\* Teste de qui-quadrado para heterogeneidade; \*\* Teste de qui-quadrado para tendência linear

dade de praticar atividades físicas em academia do que os de maior nível econômico e os não fumantes (**Tabela 3**).

Quando avaliamos a associação entre prática passada de atividade física e variáveis independentes, foi encontrada uma relação direta do desfecho com o nível econômico ( $p < 0,001$ ) e inversa com a idade ( $p = 0,004$ ). Indivíduos de cor da pele não branca apresentaram 30% menos chance de terem freqüentado academias no passado ( $p = 0,03$ ). Após

ajuste para fatores de confusão, as variáveis idade e nível econômico permaneceram associadas ao desfecho, sendo que a cor da pele perdeu a significância estatística. Sujeitos das classes econômicas D/E mostraram 80% menos probabilidade de terem praticado atividades físicas no passado em academia. Indivíduos com idade entre 20 a 29 anos freqüentaram 70% mais as academias do que os com 60 anos ou mais (**Tabela 4**).

**Tabela 3**

Análise bruta e ajustada de prática de atividade física atual em academias segundo variáveis sociodemográficas, econômica, comportamental e nutricional. Pelotas/RS, 2006.

Variáveis	Análise bruta RP (IC <sub>95%</sub> )	Valor p	Análise ajustada RP (IC <sub>95%</sub> )	Valor p
<b>Sexo</b>		0,2*		0,4*
Homens	1,0		1,0	
Mulheres	0,7 (0,5 a 1,2)		0,8 (0,4 a 1,4)	
<b>Idade (anos)</b>		0,1**		0,2*
20-29	1,3 (0,6 a 2,6)		1,3 (0,6 a 2,4)	
30-39	0,7 (0,3 a 1,5)		0,8 (0,3 a 1,7)	
40-49	0,3 (0,1 a 0,8)		0,3 (0,1 a 0,8)	
50-59	0,8 (0,3 a 1,7)		0,8 (0,3 a 1,8)	
60 ou mais	1,0		1,0	
<b>Cor da pele</b>		0,4*		1,0*
Branca	1,0		1,0	
Não branca	0,8 (0,4 a 1,5)		1,0 (0,4 a 2,3)	
<b>Nível econômico</b>		<0,001**		0,001**
Classes A/B	1,0		1,0	
Classe C	0,5 (0,3 a 0,8)		0,5 (0,3 a 0,9)	
Classes D/E	0,2 (0,1 a 0,5)		0,2 (0,1 a 0,6)	
<b>Tabagismo</b>		0,001*		0,02*
Nunca fumou	1,0		1,0	
Fumante atual	0,2 (0,1 a 0,5)		0,2 (0,1 a 0,7)	
Ex-fumante	0,8 (0,5 a 1,4)		1,1 (0,8 a 1,8)	
<b>Estado nutricional</b>		0,9**		0,9**
<25,0 kg/m <sup>2</sup>	1,0		1,0	
25,0-29,9 kg/m <sup>2</sup>	1,1 (0,6 a 1,8)		1,1 (0,7 a 1,7)	
≥30 kg/m <sup>2</sup>	0,9 (0,5 a 1,9)		1,0 (0,5 a 1,9)	

RP = razão de prevalência \* Teste de Wald para heterogeneidade; \*\* Teste de Wald para tendência linear

## DISCUSSÃO

Apesar das academias estarem ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas em oferecer opções de prática de atividades físicas, a quantidade de sujeitos que afirmaram estar participando nas modalidades oferecidas é muito baixa (7,8%), insuficiente para determinar mudanças no estilo de vida populacional. No entanto, a prevalência encontrada em nosso estudo é bem superior à relatada para o Brasil – 1,9%<sup>5</sup>. Várias hipóteses para tais diferenças po-

dem ser levantadas. A primeira é a sazonalidade, visto que nossa coleta de dados foi realizada no segundo semestre, englobando os meses de setembro a novembro, que são os de maior movimento em academias de ginástica. Além disso, é possível que a disponibilidade de academias em Pelotas seja diferente de outras cidades brasileiras em função da formação de mão de obra qualificada em duas faculdades de Educação Física, o que também poderia explicar a diferença observada entre os estudos.

**Tabela 4**

Análise bruta e ajustada da prática de atividade física passada em academias segundo variáveis sociodemográficas, econômica, comportamental e nutricional. Pelotas/RS, 2006.

Variáveis	Análise bruta RP (IC <sub>95%</sub> )	Valor p	Análise ajustada RP (IC <sub>95%</sub> )	Valor p
<b>Sexo</b>		0,1*		0,07*
Homens	1,0		1,0	
Mulheres	1,1 (1,0 a 1,3)		1,2 (1,0 a 1,3)	
<b>Idade (anos)</b>		0,004*		0,002**
20-29	1,6 (1,0 a 2,4)		1,7 (1,1 a 2,6)	
30-39	1,3 (0,8 a 2,1)		1,5 (0,9 a 2,3)	
40-49	1,1 (0,7 a 1,7)		1,2 (0,7 a 1,8)	
50-59	1,1 (0,6 a 1,7)		1,1 (0,7 a 1,8)	
60 ou mais	1,0		1,0	
<b>Cor da pele</b>		0,03*		0,3*
Branca	1,0		1,0	
Não branca	0,7 (0,5 a 0,9)		0,8 (0,6 a 1,2)	
<b>Nível econômico</b>		<0,001**		< 0,001**
Classes A/B	1,0		1,0	
Classe C	0,5 (0,4 a 0,6)		0,5 (0,4 a 0,6)	
Classes D/E	0,2 (0,1 a 0,4)		0,2 (0,1 a 0,4)	
<b>Tabagismo</b>		0,2**		0,9**
Nunca fumou	1,0		1,0	
Fumante atual	0,8 (0,6 a 1,1)		1,0 (0,8 a 1,2)	
Ex-fumante	0,8 (0,6 a 1,1)		1,0 (0,8 a 1,2)	
<b>Estado nutricional</b>		0,9**		0,8**
<25,0 kg/m <sup>2</sup>	1,0		1,0	
25,0-29,9 kg/m <sup>2</sup>	1,2 (0,9 a 1,5)		1,1 (0,9 a 1,3)	
≥30 kg/m <sup>2</sup>	0,9 (0,6 a 1,3)		0,9 (0,7 a 1,2)	

RP= razão de prevalência \* Teste de Wald para heterogeneidade; \*\* Teste de Wald para tendência linear

A baixa prevalência de utilização das práticas de atividade física em academias é explicada, em parte, por Toscano<sup>6</sup>, ao afirmar que esses locais ainda não absorveram a mudança conceitual, a passagem de elementos puramente estéticos para um paradigma de educação para a saúde. A satisfação com o corpo é importante para a auto-estima, entretanto, essa satisfação deve ser vista como consequência do processo motor e não, como fim, permanecendo, ainda, como uma possibilidade de intervenção direcionada ao maior grau de saúde populacional.

A maioria dos freqüentadores das academias da cidade de Pelotas atende as recomendações quanto à freqüência mínima semanal para obter benefícios à saúde<sup>7</sup>. No entanto, diferentemente dos achados de Nunomura<sup>8</sup> e Tahara e colaboradores<sup>9</sup>, os quais indicam que a maioria dos sujeitos de seus estudos freqüentaram as academias por mais de quatro vezes por semana, nosso estudo demonstra que menos de 1/3 dos usuários têm esse comportamento. Aliado a essa constatação, observamos que o tempo de prática acima de seis meses foi de 55%. Nossos resultados contrariam os achados de

Cantwel<sup>10</sup> e Dishman<sup>11</sup>, os quais destacam que a desistência é mais acentuada ao final do primeiro e terceiro meses de participação, na medida que menos de 25% dos freqüentadores estiveram por menos de três meses nas academias.

Quanto à motivação para a prática de atividades físicas em academias, os motivos relatados no presente estudo, de caráter populacional, são semelhantes aos relatados por Saba<sup>12</sup>, Tahara e colaboradores<sup>9</sup> e Marcelino<sup>13</sup>, os quais indicam a preservação da saúde e a melhora da estética como os mais relatados. Entretanto, a prevalência e a ordem de importância diferem. Nosso estudo indicou que os principais motivos para os homens procurarem os serviços das academias foram a preparação física e o prazer pelo exercício, e para as mulheres, emagrecimento e o prazer pelo exercício. O fato de ambos os sexos indicarem como um dos motivos principais para a busca por academias o prazer pela prática do exercício físico é positivo, visto que a prática de atividade física está sendo encarada como um prazer, e não uma obrigação por esses sujeitos.

As análises bruta e ajustada, utilizando a prática atual e prática passada de atividade física em academias como desfechos, mostrou o nível econômico como forte preditor. Apesar de largamente difundidas e localizadas em grande parte dos bairros do município, os indivíduos de menor poder aquisitivo têm menos oportunidades de buscar nas academias uma alternativa para a prática de atividades físicas. Esse dado aponta para uma tendência discriminatória desses espaços onde a exclusão aos menos favorecidos parece prevalecer, tendência também demonstrada em outros estudos<sup>9,12</sup>.

Em relação à idade, poucos são os estudos que apresentam essa variável como fator determinante para a participação em academias. Entretanto, os resultados encontrados sugerem que, a partir dos vinte anos, existe um declínio na prática de exercí-

cios, que tende a se acentuar após os 40 anos<sup>2,14,15</sup>. Essa tendência não foi encontrada na prática atual, possivelmente, porque os indivíduos de mais idade possuem maior conhecimento sobre os benefícios da realização da atividade física regular sobre qualidade de vida ou apresentam mais freqüentemente recomendações médicas para a busca por academias.

O tabagismo foi preditor para a prática atual de atividades físicas em academias. Dados de estudos transversais indicam que indivíduos fumantes apresentam uma prevalência de estilo de vida ativo muito inferior àqueles que não fumam<sup>16,18</sup>. O hábito de fumar pode ser considerado como uma barreira para a atividade física, pois apresenta efeitos negativos ao desempenho físico. Além disso, indivíduos fumantes apresentam maior dificuldade para engajar-se em um programa de atividades físicas, bem como de realizar mudanças nos padrões dos mesmos<sup>19</sup>.

Para nosso conhecimento, esse estudo é o primeiro a verificar a freqüência de utilização de academias em nível populacional no Brasil. Os estudos existentes foram realizados somente com público freqüentador de academias, o que reduz sua capacidade de generalização para a população como um todo. A extrapolação dos resultados para outras populações, no entanto, deve ser avaliada cuidadosamente. Pelotas é uma cidade de médio porte e apresenta padrões culturais, climáticos, éticos e econômicos bastante particulares.

A prevalência de prática de atividade física em academias, apesar de superior a média nacional, ainda se mostra reduzida. Dos praticantes atuais ou ex-praticantes, a maioria é jovem e de elevado nível econômico. Outras alternativas de promoção da atividade física são necessárias para que este comportamento não fique restrito aos grupos economicamente mais favorecidos da população.

## REFERÊNCIAS

1. RUFINO VS, SOARES LFS, SANTOS DL Características de freqüentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. *Kinesis* 2000;22: 57 - 68.
2. HALLAL PC, VICTORA CG, WELLS JCK, LIMA RC. Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med. Sci Sports Exerc* 2003;35: 1894-1900.
3. PITANGA FJG, LESSA I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cad Saúde Pública* 2005;21: 870-877.



4. [http://www.abep.org/codigosguias/ABEP\\_CCEB.pdf](http://www.abep.org/codigosguias/ABEP_CCEB.pdf). Acessado em 28 de setembro de 2008.
5. <http://cms.ihrsa.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=18830&nodeID=15>. Acessado em 02 outubro de 2008.
6. TOSCANO JJO. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. *Rev Bras Ci e Mov* 2001;9: 41-43.
7. HASKEL WL, LEE IM, PATE RR, POWELL KE., BLAIR SN, FRANKLIN BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007;119: 1081-93.
8. NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Rev Bras Ativ Fís Saúde* 1998;3: 45-48.
9. TAHARA AK, SCHWARTZ GM, SILVA KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Rev Bras Ci Mov* 2003;11: 7-12.
10. CANTWELL S. Excellence in program direction. Orlando, IDEA, 1998.
11. DISHMAN RK: Introduction: Concensus, problems, and prospects. In *Advances in exercise adherence*, edited by R. K. Dishman. Human Kinetics, Champaign, 1994.
12. SABA FKF. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica [Dissertação de Mestrado]. São Paulo: USP; 1999.
13. MARCELINO NC. Academias de ginástica como opção de lazer. *Rev Bras Ci Mov* 2003;11: 49-54.
14. AZEVEDO MR, ARAUJO CLP, PEREIRA FM. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Rev Bras Edu Fís Esp*, 2006;20: 54-58.
15. PHONGSAVAN P, MEROM D, MARSHALL AL, BAUMAN A. Estimating physical activity level: the role of domestic activities. *J Epidemiol Community Health* 2004;58: 466-467.
16. EMMONS KM, MARCUS BH, LINNAN L, ROSSI JS, ABRAMS DB. Mechanisms in multiple risk factor interventions: smoking, physical activity, and dietary fat intake among manufacturing workers: Working Well Research Group. *Prev. Med* 1994;23: 481-89.
17. SALLIS JF, HOVELL MF, HOFSTETTER R. Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Prev Med* 1992;21: 237-51.
18. THOMPSON DH, WARBURTON DM. Lifestyle differences between smokers, ex-smokers and nonsmokers, and implications for their health. *Psychol Health* 1992;7.
19. HOOPER JM, VENEZIANO L. Distinguishing starters from nonstarters in an employee physical activity incentive program. *Health Educ Q* 1995;22: 49-60.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES PARA O TEXTO

Marcelo Cozzensa da Silva e Airton José Rombaldi realizaram a revisão de literatura, conduziram as análises, confecção das tabelas e gráfico, interpretação, escrita dos resultados e discussão. Mário Renato Azevedo e Pedro Curi Hallal supervisionaram o trabalho de campo e ajudaram na escrita do artigo, em todas as fases.

### CORRESPONDÊNCIA

Universidade Federal de Pelotas  
Rua: Luis de Camões 625 - Cep: 96055-630 - Pelotas-RS  
fone (fax): 53 3273-3851  
e-mail: cozzensa@terra.com.br