

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
FACULDADE DE TURISMO E HOTELARIA
DEPARTAMENTO DE TURISMO
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM HOTELARIA**

FELIPE DIAS SOARES

O PAPEL DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA NOS HOTÉIS

Niterói

2020

O PAPEL DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA NOS HOTÉIS

FELIPE DIAS SOARES

**Trabalho de conclusão de Curso
apresentado ao Curso Superior
de Tecnologia em Hotelaria da
Universidade Federal
Fluminense como requisito final
de avaliação para obtenção de
Grau Tecnólogo em Hotelaria.**

**Orientador: Frederico Cascardo
Alexandre e Silva.**

Niterói

2020

Ficha catalográfica automática - SDC/BCG
Gerada com informações fornecidas pelo autor

S676p Soares, Felipe Dias
O papel das academias de ginástica nos hotéis / Felipe
Dias Soares ; Frederico Cascardo Alexandre e Silva,
orientador. Niterói, 2020.
28 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Tecnológica em
Hotelaria)-Universidade Federal Fluminense, Faculdade de
Turismo e Hotelaria, Niterói, 2020.

1. Os benefícios da atividade física. 2. Atividade física
e saúde mental. 3. Rotina de exercícios físicos e viagem.
4. Importância da academia de ginástica em hotel. 5.
Produção intelectual. I. Silva, Frederico Cascardo Alexandre
e, orientador. II. Universidade Federal Fluminense. Faculdade
de Turismo e Hotelaria. III. Título.

CDD -

Bibliotecário responsável: Sandra Lopes Coelho - CRB7/3389

RESUMO

Este estudo tem como objetivo geral analisar o papel das academias de ginástica na opção do hóspede ao decidir por um hotel, a fim de analisar se de fato a academia é um elemento decisivo nessa escolha, além de relatar a importância da atividade, tanto pra saúde física, quanto para saúde mental. Partindo do pressuposto de que diversos fatores influenciam no momento que o hóspede escolhe o hotel em que deseja se hospedar, como por exemplo, localização, custo/benefício, se o local é bem avaliado nos sites, piscina e restaurante, por isso a pergunta chave para o tema presente é: Qual a influência que a academia de ginástica tem na escolha do hotel pelos hóspedes? Os resultados foram atingidos através de uma coleta de dados, por meio de entrevistas e pesquisas bibliográficas. Os resultados preliminares da pesquisa apontam que um dos motivos mais importantes na hora da decisão continua sendo o custo x benefício.

Palavras-chave: Academia, Hotéis, Saúde, Exercício físico, Ginástica,

Treino

ABSTRACT:

This undergraduate thesis has the general purpose of analysing clearly the role of gym centers in a guest choice when looking for a hotel, in order to find out if it, in fact, is a decisive element in this choice. Besides this thesis relates the importance of gyms for both physical and mental health. Considering the assumption that several factors influence the moment a guest chooses the hotel he/she wishes to stay, such as, for example, location, cost x benefit, good evaluation in websites, swimming-pool, restaurant. The key-question for the present theme is: What influence do gyms have on the choice of a hotel by a guest. Results were achieved through gathering of data, interviews and bibliographic research. Preliminary results of the study show that one of the most important factors at the moment of the decision is still cost x benefit.

Keywords: Gym, Hotel, Health, Physical Exercise , Fitness, Training.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	06
1.0 - OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA.....	07
1.1 - ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL.....	09
1.2 - ROTINA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E VIAGEM	11
1.3 - SERVIÇOS REFERENTES À SAÚDE E LAZER NOS HOTÉIS.....	12
1.4 - IMPORTÂNCIA DA ACADEMIA DE GINÁSTICA EM HOTEL.....	14
2.0 - COLETA DE DADOS	15
3.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS	26

INTRODUÇÃO

A hospitalidade não é simplesmente o ato de hospedar, mas principalmente de receber o visitante como um indivíduo singular, com necessidades e desejos a serem correspondidos, fazendo com que ele perceba que não é apenas objeto de lucro para a comunidade receptora. Atualmente, existem amplas evidências científicas de que a atividade física regular tem benefícios inquestionáveis para a saúde física e psicológica, muitos hotéis, principalmente os que possuem categorias superiores, como por exemplo os cinco estrelas, e alguns de outras categorias, como quatro ou três estrelas, portem academia de ginástica.

Segundo a Revista Brasileira de atividade física e saúde: com o grande crescimento do termo ¹"*fitness*" (significa a junção de duas palavras da língua inglesa: "*fit*", que significa boa forma e "*ness*", sufixo que indica um estado ou condição. Portanto, "*fitness*" significa "boa forma" ou "estar em boa forma", e aumento da conscientização das pessoas com relação aos benefícios da atividade física, grande parte da população tem sido motivada a buscar, cada vez mais, meios para que possa praticar algum tipo de esporte ou atividade física para se manter saudável e menos sedentário. Buscando atender essa demanda, os hotéis adotaram o modelo de academia de ginástica, normalmente não muito grande e com poucos aparelhos, sejam tradicionais ou ergométricos, para que os hóspedes que desejarem viajar, não tenham que abandonar sua rotina de exercícios ou treinos.

Apesar dos hotéis aderirem a academia de ginástica, raramente é possível encontrar algum comentário nos sites de avaliação dos hotéis, ou perguntas relacionadas ao fato do hotel possuir ou não uma academia. Isso porque segundo uma matéria realizada pela FecomercioSP: 80% dos hóspedes que frequentam esses ambientes, são hóspedes corporativos, que viajam a trabalho e não querem abandonar as atividades físicas diárias. Sendo assim, a questão norteadora deste

¹ "*fitness*" significa a junção de duas palavras da língua inglesa: "*fit*", que significa boa forma e "*ness*", sufixo que indica um estado ou condição. Portanto, "*fitness*" significa "boa forma" ou "estar em boa forma",

artigo é saber qual a influência que a academia de ginástica tem na escolha do hotel pelos hóspedes?

O objetivo geral deste estudo é analisar o papel das academias de ginástica na opção do hóspede ao decidir por um hotel, a fim de descobrir se de fato a academia é um fator decisivo nessa escolha, ou se é somente um complemento padronizado, que poucas pessoas utilizam, além de relatar a importância da atividade, tanto pra saúde física, quanto para saúde mental na vida das pessoas. E os objetivos específicos deste estudo são: Relatar a importância da atividade física tanto para saúde física, quanto para saúde mental. Analisar se as academias de fato são um fator importante e decisivo na escolha por um hotel. Partindo do pressuposto de que diversos fatores influenciam no momento que o hóspede escolhe o hotel em que deseja se hospedar, como por exemplo, localização, custo/benefício, se o local é bem avaliado nos sites, piscina e restaurante, por isso a pergunta chave para o tema presente é: Qual a influência que a academia de ginástica tem na escolha do hotel pelos hóspedes? A relevância desta pesquisa contribui, diretamente, para estudos e mudanças de estratégias que auxiliarão gestores e donos de hotéis na conclusão de descobrir qual é o papel das academias de ginástica atualmente em hotéis, pois o assunto é pouco estudado e necessita ser aprofundado.

1. OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Antes de se entender a importância da academia de ginástica em um hotel, é necessário compreender os benefícios para a saúde física e mental, trazida pelos exercícios. “Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso, é consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna.” (SAMULSKI, 2000 apud BATISTA FILHO; JESUS; ARAÚJO). Esse cenário tem se

agravado por conta do avanço da tecnologia em nosso dia a dia. Serviços de ² streaming, jogos eletrônicos e smartphones fazem com que as pessoas passem mais tempo conectadas ao universo on-line, deixando de lado as práticas esportivas ou qualquer outra atividade capaz de manter o corpo em movimento.

Fazer atividade física é movimentar-se voluntariamente com intenção e finalidade de alcançar algum objetivo. (HOFFMAN; HARRIS, 2002) pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificado por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento. Os efeitos benéficos da prática regular de atividade física tem sido amplamente estudada (MATSUDO *et al.*, 2000; NELSON *et al.*, 2007) e incluem resultados como redução da gordura corporal, fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade,

De acordo com um estudo realizado pela Organização Mundial da Saúde, em 2018, no mundo, um em cada quatro adultos apresenta características de sedentarismo. Já outra pesquisa, elaborada no mesmo ano pelo Ministério da Saúde, indica que a maioria das doenças que mais matam no Brasil são originárias de um estilo de vida nada saudável. O perfil da população mundial hoje apresenta número significativo de indivíduos obesos e com sobrepeso, além de outras doenças decorrentes do corpo sedentário.

Nesse contexto, pode-se afirmar que a ausência da atividade física pode ser definida por sedentarismo. Devido ao comodismo de grande parte das pessoas, a inatividade física para muitos, se tornou uma realidade em que é necessário trabalhar por um determinado horário, muitas vezes sentado sem despender muita força no seu dia a dia, e além disso, se locomovendo com veículos motorizados, em que não é necessário empregar nenhum esforço físico. Esse conjunto de fatores contribui para uma sociedade mais sedentária, aliando-se ainda à má alimentação de diversas pessoas que comem diariamente fast foods, ou outras que mesmo em

² O streaming é a tecnologia de transmissão de dados pela internet, principalmente áudio e vídeo, sem a necessidade de baixar o conteúdo.

casa, se alimentam de maneira inadequada.

Segundo Batista Filho, Jesus e Araújo (20??), para ter uma vida com boa qualidade, longevidade e mais saudável, é necessário a prática de atividade física regular, pois além de prevenir e ou fazer manutenção de doenças metabólicas, ela também auxilia na melhoria do bem-estar e da autoestima do indivíduo. Pois quando se está praticando algum esporte ou atividade física, é liberado no corpo a substância conhecida como hormônio do prazer, denominado endorfina, que alivia as dores e relaxa o organismo, propiciando um bem-estar maior.

A prática de exercícios físicos envolve muito mais que estética, uma vez que são inúmeros os benefícios proporcionados a quem pratica. Algumas pesquisas revelam que a prática de exercícios eleva o nível de alguns neurotransmissores no cérebro, responsáveis pelo nosso humor. Além de aumentar a produção de endorfinas, diminui a tensão muscular e baixa o hormônio do estresse. Estas mudanças, na mente e no corpo, podem melhorar a ansiedade, depressão, nervosismo e autoconfiança, por exemplo.

1.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE MENTAL

Atualmente, em diversas pesquisas tem sido relatado os efeitos da atividade física nos aspectos biológicos e ligados a saúde, as evidências apontam também, para efeitos psicológicos e sociais do envelhecimento, [SWOAP et al., 1994; McAULEY E RUDOLPH 1995; VAN BOXTEL et al; 1997; WOOD et al; 1999; OKUMA 1998,1999] A melhora do autoconhecimento, melhora da autoestima, melhora da imagem corporal, contribui no desenvolvimento da auto eficácia, diminuição do estresse, ansiedade; melhora da tensão muscular, insônia, melhorias das funções cognitivas e da socialização. Muitas pessoas fisicamente ativas afirmam que continuam a manter o corpo em movimento, porque um dos grandes benefícios da atividade física é a melhora do estado psicológico.

Em uma pesquisa realizada por McAuley e Rudolph (1995), de 38 estudos que analisaram a relação entre atividade física, envelhecimento e bem estar psicológico, os autores encontraram que a maioria reportou uma associação positiva entre essas variáveis, sendo que os programas mais longos de atividade física regular demonstraram consistentemente resultados mais positivos. Em uma pesquisa realizada por Glenister (1996) o autor conclui que o exercício tem papel fundamental no controle da ansiedade e depressão: analisando a relação entre atividade física e saúde mental, mais precisamente a depressão em indivíduos maiores de 60 anos. Moore et al. (1999) encontraram ajustando as variáveis sexo e idade, uma relação entre atividade física e sintomas depressivos; Baixos níveis de atividade física foram associadas com sintomas de depressão mais severos. Embora isso não permita fazer uma relação causa-efeito, uma implicação é que a atividade física pode ser um método efetivo para a manutenção da habilidade funcional e a promoção de uma melhor sensação de bem estar. Além de ser um método de baixo custo, pode ser adotado por grandes grupos populacionais, também causa menos efeitos colaterais do que os medicamentos e pode ser um método de prevenção a depressão e ansiedade. Dentre as principais mudanças obtidas, foram relatados menos ansiedade e depressão, mais autoconfiança e maior capacidade de lidar com o estresse doméstico e profissional.

Além desses benefícios psicológicos e sociais da atividade física no organismo, as evidências mostram que existem também alterações nas funções cognitivas dos indivíduos envolvidos em atividade física regular [SPIRDUSO 1995; CHODZKO-ZAIRO & MOORE, 1994] Entendem-se como função cognitiva ou funcionamento cognitivo as fases do processo de informação como a percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas. Por outro lado, o funcionamento psicomotor (tempo de reação, tempo de movimento, velocidade no desempenho) também é frequentemente incluído neste conceito. (CHODZKO-ZAIRO & MOORE 1994. SUUTA & RUOPPILA 1998.) Estas evidências sugerem que o processo cognitivo é mais rápido e mais eficiente em indivíduos fisicamente ativos por mecanismos direto, como por exemplo na melhora na

circulação cerebral. Levando em consideração as observações é possível concluir que estudos epistemológicos confirmam que as pessoas moderadamente ativas, fisicamente, têm um risco menor de desordens mentais do que as sedentárias.

1.2 ROTINA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E VIAGEM

Os hóspedes que desejam levar uma vida saudável e que se exercitam frequentemente, seja com musculação, natação, aeróbico ou alguma outra atividade física, sentem a necessidade de criar uma rotina de treinos para melhor aproveitar os resultados oferecidos por eles, sejam estéticos, para aumento de vigor, ou até para auxiliar na manutenção de alguma doença.

Grande parte das pessoas costumam não se preocupar muito em manter a rotina de treinos e atividades físicas durante uma viagem, o que é um grande erro, pois com sua saúde e disposição em dia, se tem um aproveitamento muito melhor da viagem, se adquire mais disposição, para enfrentar as longas horas de caminhadas e passeios para conhecer os pontos turísticos do local. (BLOG NATIVOO, 2017) Outro fator importante para esse estudo é compreender que não existem somente os casos em que a pessoa está a lazer e deseja apenas descansar e se desligar dos seus problemas. Existem também aqueles que gostariam de manter uma rotina saudável e com exercícios físicos, mas que precisam viajar a trabalho ou negócios, e por isso estão em constante movimento, o que dificulta um pouco manter uma rotina com atividades físicas.

Devido à isso, com a ajuda da tecnologia, diversos sites na internet, e principalmente canais no youtube ensinam e dão informações sobre como praticar alguns exercícios de musculação, treinos HIT e até mesmo o Fitdance, que podem ser feitos dentro do próprio quarto no hotel, como o caso da Calistenia. (BLOG MOROTIN, 2016) A Calistenia nada mais é do que um método de treino, que utiliza o próprio peso do corpo para realizar movimentos corporais, exercícios e atividades físicas. Antigamente, o exercício físico com peso corporal já era praticado com

diferentes objetivos: na Grécia antiga, com objetivo de desenvolvimento da força e dos valores da sociedade da época; na Roma antiga era praticado como preparação militar (AZEVEDO ; SANTOS, 2015). Em 1829, Clias publicava o livro “Kallisthenie - Exercises for Beauty and Strength”, a partir do qual a calistenia foi denominada como exercício físico de forma ritmada, usando apenas o peso do corpo e sem nenhum tipo de equipamento ou apoio (ALIJAS ; TORRE, 2015)

O termo Calistenia, é oriundo da linguagem grega, onde Kallos que significa beleza e Sthenos que significa força. Sendo assim, fazendo uma tradução literal para a língua portuguesa, a palavra Calistenia significa força com beleza. Trata-se de um conjunto de exercícios que trabalham o corpo como todo ou de forma individualizada e que, além de proporcionar melhora no vigor físico, hipertrofia muscular, perda de peso, trabalha força, velocidade, flexibilidade, agilidade, mobilidade, coordenação motora, resistência além de valências neurocognitivas e neuromotoras como propriocepção, reflexo, equilíbrio, autocontrole, foco, atenção, raciocínio, percepção, ritmo, entre outros.

A principal recomendação para aqueles que desejam, ou os que têm a necessidade de viajar, é que deem preferência na escolha de hotéis que ofereçam a estrutura de academia, mesmo não sendo grande, mas apenas com os aparelhos básicos, que segundo o blog Morotin, são: esteira ou bicicleta ergométrica para aeróbicos, colchonetes para exercicios modeladores e uma estação de musculação para os exercícios concentrados. (BLOG MOROTIN, 2016) Por se dispor de diversas formas e métodos de treino, além de ser necessário somente o peso corporal para se praticar, a Calistenia é facilmente praticada em qualquer ambiente, não sendo necessário muito espaço, e por tantas vantagens que este método oferece, ela pode ser utilizada em todas modalidades esportivas e atividades físicas, inclusive dentro do quarto de um hotel.

1.3 SERVIÇOS REFERENTES À SAÚDE E LAZER NOS HOTÉIS

Com a expansão do conhecimento geral sobre a importância da atividade

física para a saúde, e por consequência obtenção da beleza estética, alguns hotéis começaram a investir em fitness center como um diferencial para o seu estabelecimento, como “uma espécie de válvula de escape para fugir do estresse da vida agitada das grandes cidades, para fugir do sedentarismo ou mesmo contribuir para uma vida equilibrada” (ALENCAR, 2013.)

Para Alencar (2013), os hotéis que não se adaptarem à essa nova demanda, que também é um diferencial, vão acabar perdendo a chance de fidelizar os seus clientes, fazendo com que eles migrem para o concorrente que a possui, porque atualmente o fitness center não é como os de antigamente, que não passavam de um espaço pequeno, ou algum lugar não utilizado no hotel, feito apenas para dizer que havia um espaço para a manutenção da saúde dos hóspedes, quando na verdade, era apenas uma sala abandonada e sem o preparo correto para suprir a necessidade de lazer e compromisso das pessoas para com suas atividades físicas rotineiras.

Diversos hotéis de luxo ao redor do mundo, já começaram a investir em boas academias com vistas exuberantes, na tentativa de deixar os hóspedes exercitando-se de forma mais confortável. Cunha (2017) afirma que uma academia bem equipada, com uma bela vista, ajuda na hora de motivar as pessoas a acordarem cedo para ir se exercitar.

O fitness center não é feito apenas de equipamentos para musculação e ergometria, mas também possui outros serviços que auxiliam na manutenção da saúde física dos hóspedes.

No Brasil, por exemplo, há hotéis em que os de categoria superior e luxo, possuem academia de ginástica, sauna e piscina, que já é praticamente um padrão para os hotéis cinco estrelas. Alguns também possuem spa, todos com objetivo de propiciar melhor experiência para os hóspedes, sendo utilizados como forma de auxiliar na prevenção e manutenção da saúde e também como lazer e relaxamento. A sauna, por exemplo, que é usada como meio de relaxar e interagir socialmente, também auxilia no combate ao estresse, dores nas costas, insônia, hipertensão arterial e também desobstrui as vias respiratórias e relaxa a musculatura do corpo em geral. (ABC MED, 2017) “A sauna consiste em uma cabine, tipo uma pequena

sala ou quarto, muito aquecida, na qual as pessoas permanecem por alguns minutos, após o que frequentemente se segue um banho de chuveiro (ducha) de água fria.” (ABC MED, 2017.)

Já o spa, é basicamente um local onde são oferecidos diversos serviços com foco no relaxamento das pessoas, como massagem relaxante e tratamentos de beleza. Essas opções também geram diversos benefícios para a saúde, como por exemplo, a massagem muscular que é feita por profissionais específicos que ajudam nos diversos tipos de dores. Além disso, o spa também auxilia no alívio do estresse cotidiano em que os hóspedes vivem, devido às suas rotinas laborais. Outro ponto pouco conhecido é que alguns spas são especializados em auxiliar no tratamento de dependentes químicos com equipamentos adequados, aumentando o bem-estar e a autoestima do indivíduo, fazendo com que ele tenha motivação para lutar contra o seu vício.

1.4 IMPORTÂNCIA DA ACADEMIA DE GINÁSTICA EM HOTEL

Como dito anteriormente, a importância dos exercícios físicos para a saúde e compreendendo a necessidade das pessoas que seguem uma rotina de atividades físicas e precisam mantê-la, fica evidente que para o hotel atender esse desejo de hóspedes específicos, ele precisa de no mínimo uma academia de ginástica de porte pequeno, ou caso contrário acabará perdendo seus hóspedes para o concorrente que possui fitness center. Mesmo que os grandes empresários e donos de hotéis pensem que a academia não é algo tão útil, pois, é perceptível dentro dos estabelecimentos que apenas uma minoria de pessoas utiliza, preferindo muitas vezes a piscina para lazer e relaxamento, ainda existem os hóspedes corporativos, que segundo o Fecomércio (2017), são os principais indivíduos que procuram por esse serviço.

Diversos hotéis no Rio de Janeiro e ao redor do Brasil possuem hóspedes corporativos como foco de hospedagem. Devido a isso, a falta de um ambiente para musculação e ergometria poderia resultar em algo negativo para o hotel, e possível migração para o concorrente que possui uma academia pequena, ou de grande

porte, como diferencial atrativo para esses hóspedes específicos.

2. COLETA DE DADOS

Foi realizado um estudo descritivo exploratório, no qual foram coletadas 115 respostas válidas. Para realização do mesmo, fizemos uma coleta de dados, desenvolvida através de um questionário com procedimentos de entrevista, nas quais os participantes responderam nove questões pré definidas, realizado na ferramenta Google Forms e divulgado nas redes sociais, como, por exemplo, no WhatsApp, Facebook, Instagram e email. pelo pesquisador deste trabalho; disponibilizado do dia 10 de Maio ao dia 19 de Junho de 2020. De fonte de informação primária, o questionário busca resultados referente às análises e interpretações de forma qualitativa e quantitativa, a fim de identificar e descrever o que motiva um hóspede na escolha por um hotel. A partir de então, foram elaborados gráficos a fim de entender melhor como esses elementos se relacionam.

Questionário:

1 - Qual a sua idade?
2 - Você costuma fazer exercícios físicos com que frequência?
3 - Quando você escolhe um hotel para se hospedar, você leva em consideração quais aspectos?
4 - Quando você viaja a trabalho, costuma usar a academia do hotel em que está hospedado?
5 - Quando você viaja a lazer, costuma usar a academia do hotel em que está

hospedado?
6 - Se a academia possui uma vista panorâmica para a praia ou para montanhas, você se sente mais estimulado a praticar atividade física?
7 - Você tem algum plano alternativo, quando o hotel não possui academia?
8 - Caso a resposta da pergunta acima seja "Sim", poderia nos dizer qual plano você usa nesses casos?
9 - Você acredita que a prática de atividades físicas são benéficas a sua saúde mental?

A partir das informações coletadas, foram elaborados gráficos, a fim de aprimorar o estudo e promover reflexões acerca das variáveis apresentadas. A primeira pergunta feita foi com relação à idade dos entrevistados que responderam ao questionário: 52% estão na faixa etária de 0 a 30 anos. 33% estão entre 31 e 60 anos e somente 15% tem mais de 61 anos de idade, em diante.

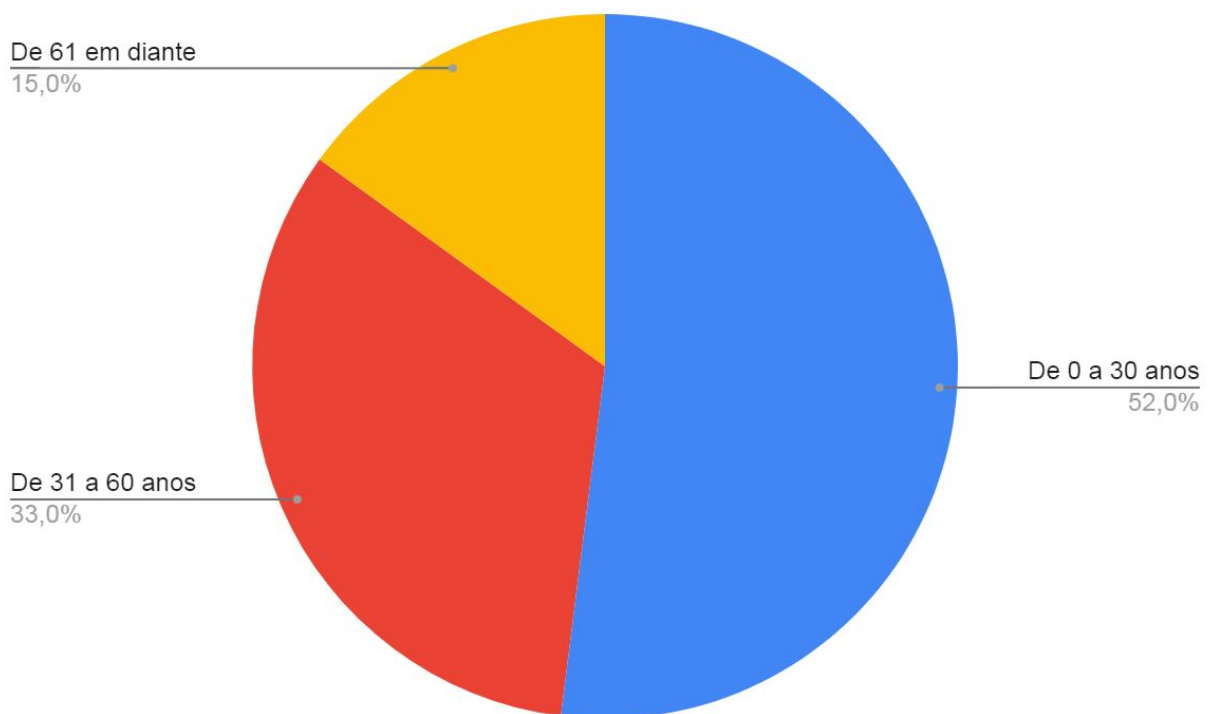


Gráfico número 1 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

De acordo com o site Agência Brasil, "Os jovens e adultos com 15 anos ou mais de idade que não praticavam qualquer tipo de esporte ou atividade física somavam 100,5 milhões em 2015. O número equivale a 62,1% da população de 161,8 milhões de brasileiros nessa faixa etária". Os dados fazem parte do estudo Pnad 2015: Prática de Esporte e Atividade Física, que o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou, no Rio de Janeiro, com dados extraídos a partir da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad).

“Os números divulgados revelam que, em 2015, no Brasil, 61,3 milhões de pessoas de 15 anos ou mais de idade – o equivalente a 37,9% do total de 161,8 milhões de pessoas nessa faixa etária – praticavam algum tipo de esporte ou atividade física, dos quais 53,9% eram homens e 46,1%, mulheres.”

A partir da segunda pergunta “Você costuma fazer exercícios físicos com que frequência?” Foi analisado dentre os entrevistados como anda sua rotina de

exercícios e como essa condição impacta na escolha por um hotel com academia. Com relação aos resultados, podemos perceber que a maior parte dos entrevistados, 42,6% praticam atividades físicas apenas “De vez em quando” que caracteriza apenas duas vezes por semana. Logo depois temos 20,9% dos entrevistados retratando não fazer atividades físicas nunca. Com 20,8% temos os entrevistados que fazem exercícios físicos todos os dias e 15,7% “quase nunca” se movimentam com exercícios, caracterizados por praticar atividade física apenas uma vez por semana.

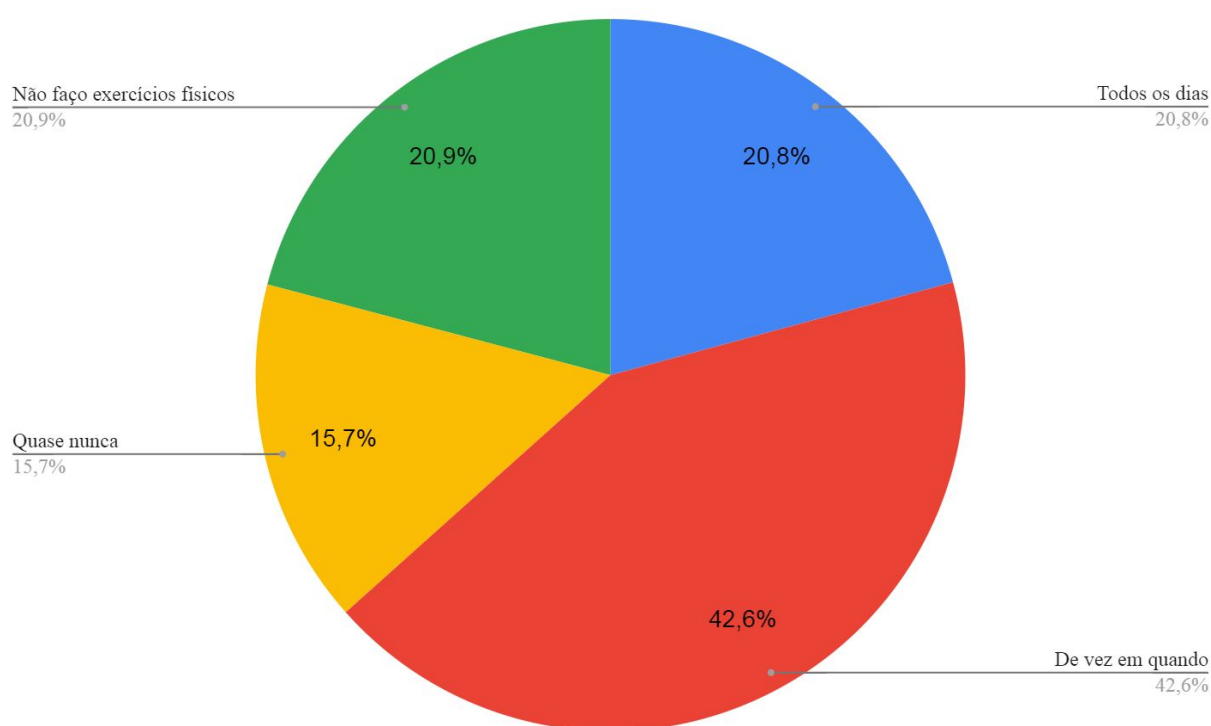


Gráfico número 2 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Segundo uma pesquisa decorrente do convênio do Ministério do Esporte com o IBGE, foram investigadas as pessoas que não realizam esporte, identificando o motivo de não praticar, e se tinham praticado anteriormente. “A quantidade de pessoas que não praticam e nunca praticaram qualquer tipo de esporte ou atividade

física chamou bastante atenção: ela decorre da falta de tempo ou mesmo de interesse e tem maior ou menor influência de acordo com a idade. Entre os jovens de 15 a 17 anos, por exemplo, é a falta de interesse que motiva o sedentarismo. Já entre as pessoas com mais idade têm como motivo maior a falta de tempo”, disse o analista da Coordenação de Trabalho e Rendimento do IBGE, Leonardo Quaresma, em entrevista à Agência Brasil.

Quando perguntado quais aspectos eram decisivos na hora da escolha por um local para ficar em uma viagem, o custo x benefício saiu em disparado, tendo 87,8% de escolha, localização 60%, logo em seguida a piscina recebe 34,8% de escolha, restaurante em quarto lugar com 22,6% e academia em quinto lugar com 12,2% de escolhas. Outros fatores também são considerados, porém por poucas pessoas, menos de 10% dos entrevistados. Alguns exemplos são: Wi Fi grátis, categoria do quarto, SPA, possuir área infantil.

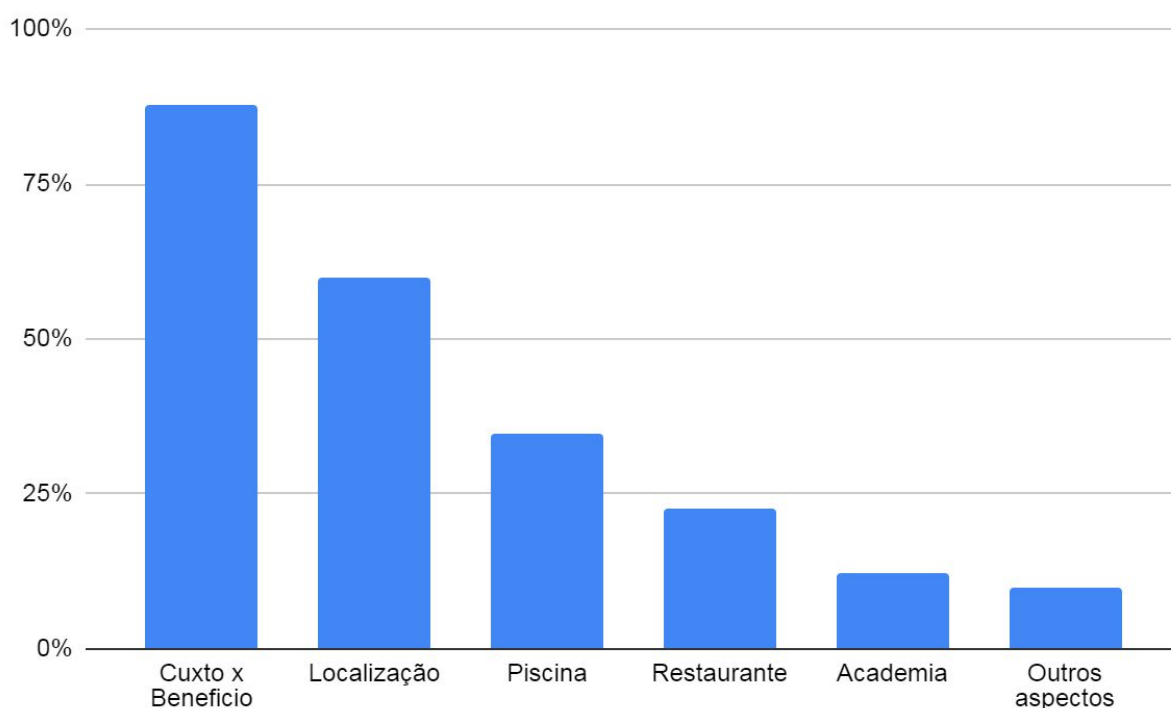


Gráfico número 3 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Foi levantada a questão de usar a academia de um hotel em viagens a lazer e a trabalho, a maioria dos entrevistados utilizam a academia quando viajam a trabalho. De acordo com um estudo realizado pelo IBGE em 2015 “O estudo comprovou que o percentual de pessoas praticantes de algum esporte ou atividade física foi crescendo conforme o grau de instrução, saindo dos 17,3% relativos às pessoas sem instrução, passando pelo percentual de 36,6% das que tinham ensino fundamental completo, pelos 43% que tinham ensino médio completo, até chegar aos 56,7% relativos aos com ensino superior completo. Segue gráfico referente às respostas do questionário:

Quando você viaja a trabalho, costuma usar a academia do hotel em que está hospedado?

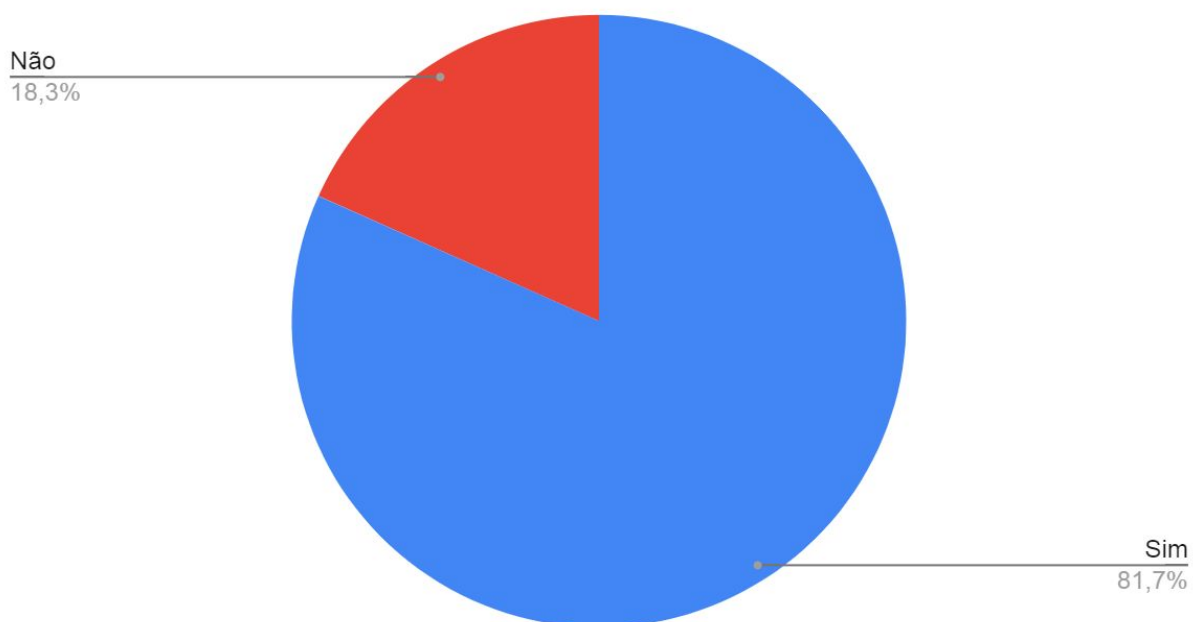


Gráfico número 4 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Já com relação ao uso da academia quando viaja a lazer, a maioria dos entrevistados não utilizam esse meio de atividade física.

Quando você viaja a lazer, costuma usar a academia em que esta hospedado?

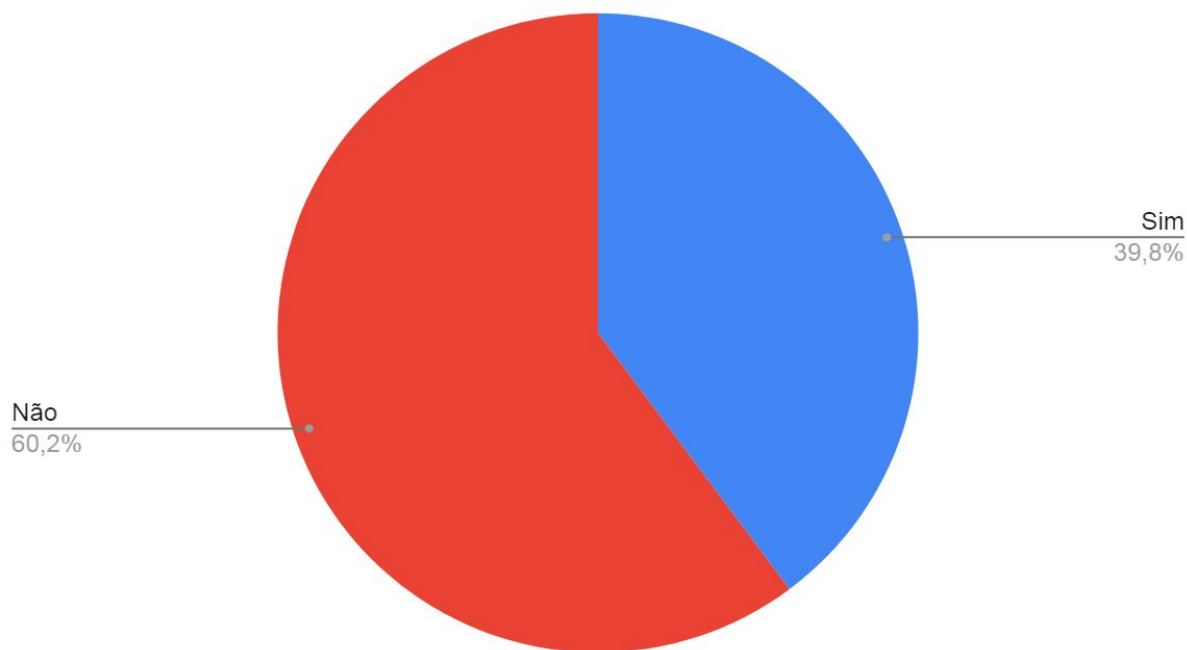


Gráfico número 5 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Quando perguntados sobre a questão da academia possuir uma vista panorâmica influenciar na hora de fazer ou não uma atividade física, foi notado que 59,1% dos entrevistados se sentiriam mais motivados com uma vista panorâmica para praias ou montanhas. Os hotéis à beira mar, estão investindo cada vez mais nesse tipo de espaço. Segundo a Revista Hotéis, muitos hotéis procuraram proporcionar experiências únicas, apresentando diferenciais em seu fitness center, como por exemplo, fazer atividade física com vista para o mar. Esse é o principal atrativo do moderno fitness center do Porto d'Aldeia Eco Resort, localizado no Ceará. De acordo com a gerente geral do hotel, Valeska Cardoso, "O espaço é frequentado por diferentes tipos de perfil. "A cada dia percebemos que o hóspede usufrui mais de nosso fitness center. E não só por motivos de estética, mas pela preocupação com a saúde. Oferecer um espaço como esse, com produtos de qualidade e uma vista linda, com certeza é um atrativo a mais a ser oferecido ao hóspede." comentou.

Se a academia tiver uma vista panorâmica para a praia ou para montanhas, você se sentiria mais estimulado a praticar atividade física?

115 respostas

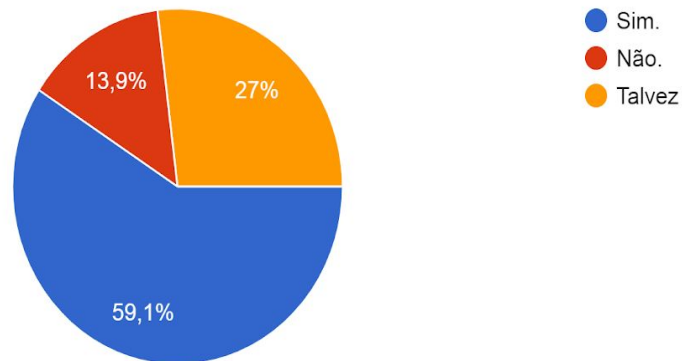


Gráfico número 6 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Sobre ter um plano alternativo caso o hotel não tenha academia, 70% das pessoas responderam que sim, enquanto 30% não tem um plano alternativo. Os entrevistados relataram que a caminhada pelas ruas em volta do hotel, tem se mostrado uma forma fácil e rápida de praticar sua agenda de exercícios. Correr aparece em segundo lugar e alguns listaram a calistenia como técnica para ser usada dentro do quarto do hotel. Tendo em vista que só é necessário um pequeno espaço e a força do próprio corpo.

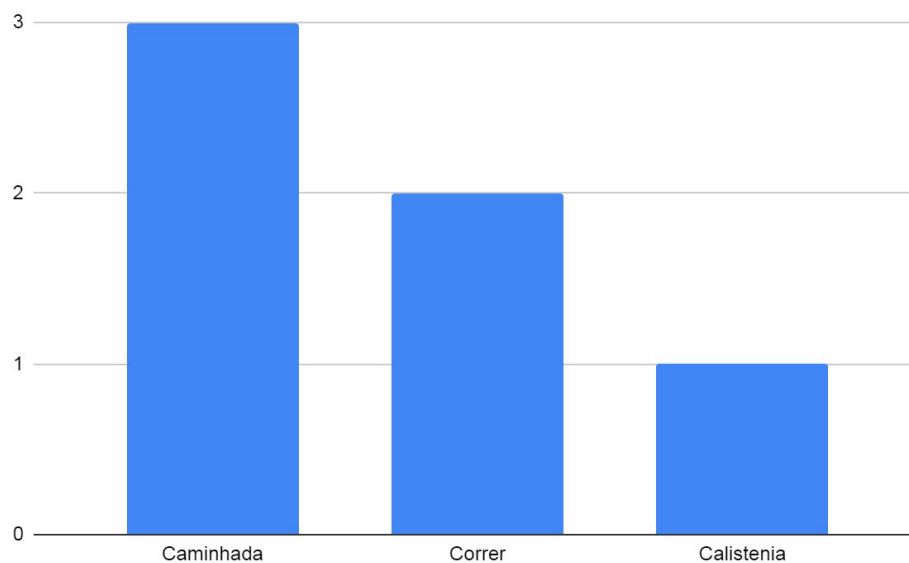


Gráfico referente às questões 7 e 8 do questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Quando levantada a questão da atividade física influenciar a saúde mental, 97% dos entrevistados disseram que acreditam que sim, uma rotina de exercícios influenciam na sua saúde, não só física, como também mental.

Você acredita que a prática de atividades físicas são benéficas a sua saúde mental?

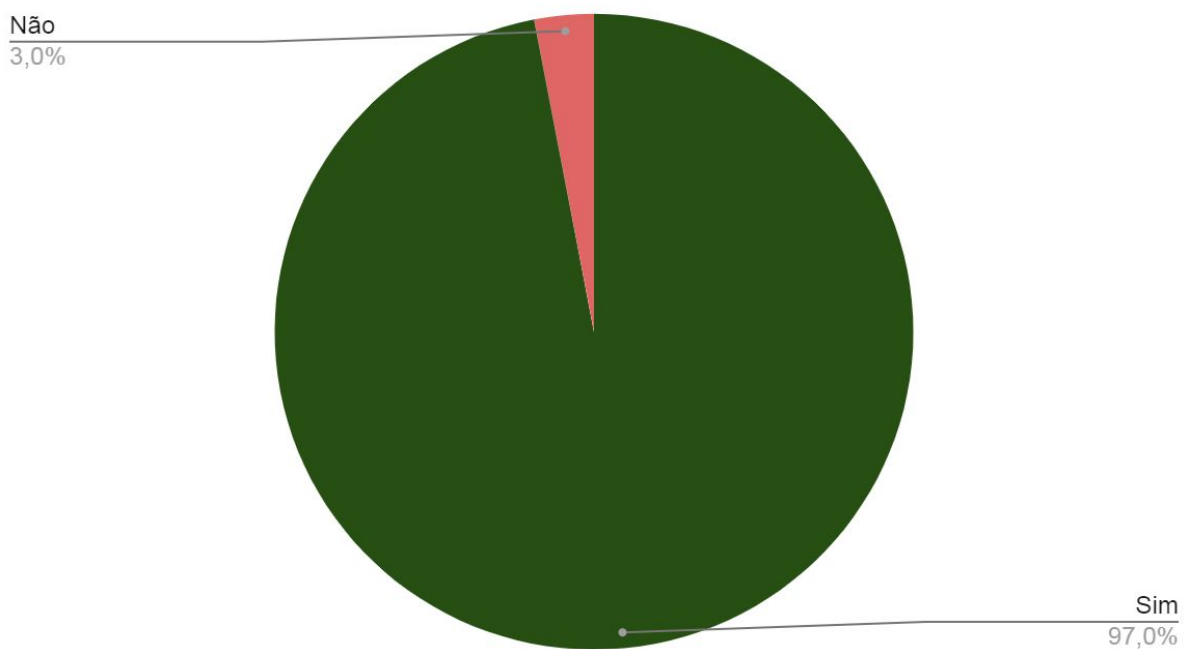


Gráfico número 9 referente ao questionário desta pesquisa, elaborado pelo autor do trabalho.

Segundo o levantamento da Agência Brasil, 11,2 milhões de pessoas (28,9%) apontaram como principal motivo para a prática de algum esporte a necessidade de relaxar ou se divertir, sendo tal justificativa mais comum entre os homens (37,8%) do que entre as mulheres (13,5%). Em uma pesquisa realizada por Glenister (1996) o autor conclui que o exercício tem papel fundamental no controle da ansiedade e depressão: analisando a relação entre atividade física e saúde mental.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise de como as academias funcionam dentro dos hotéis e sua relevância na hora da escolha dos possíveis hóspedes, bem como conhecer os benefícios da atividade física, e como funciona essa rotina de atividades em viagens. Além disso, foi possível analisar os benefícios da atividade física, serviços referentes à saúde e ao lazer, dentro de um hotel e como os exercícios físicos têm total relação com a saúde mental. O resultado foi atingido através de uma coleta de dados, por meio de entrevistas e pesquisas bibliográficas.

Adiante, com base no que foi exposto, percebeu-se que o fato do hotel possuir uma academia ainda não é um fator decisivo na hora da escolha por um lugar para ficar. Tendo em vista que na maior parte das vezes a academia não tem uma forte relação com muitas das variáveis apresentadas no estudo, como por exemplo a questão da piscina, que aparece em segundo lugar na hora da escolha por um hotel. Sendo assim, podemos considerar que um dos motivos mais importantes na hora da decisão continua sendo o custo x benefício. Por mais que as academias ainda não sejam um fator decisivo, é perceptível que ela está ganhando cada vez mais espaço no pensamento dos hóspedes brasileiros.

Podemos também considerar o público alvo limitado desta pesquisa, tendo em vista que talvez se esse público fosse maior, o resultado das relações poderia ter sido mais significativo. Por fim, faz-se necessário refletir sobre o papel das academias em hotéis e qual a relação delas em uma viagem, além de entender a importância da prática de atividades físicas mesmo quando saímos a lazer, para assim trazer à tona mais estudos sobre este assunto que possam contribuir para o meio acadêmico.

REFERÊNCIAS

ABC MED. **Sauna – benefícios e contra indicações.** Disponível em:<
<http://www.abc.med.br/p/vidasaudavel/1285448/sauna+beneficios+e+contraindicacoes.htm>> Acesso em: 04 de junho de 2018

ALENCAR, André. **Hotéis investem em fitness center como diferencial para atrair hóspedes.** Disponível em:<
<http://www.revistahoteis.com.br/hoteis-investem-em-fitness-center-como-diferencial-para-atrair-hospedes/>> Acesso em: 03 de junho de 2018

AMARAL, C. R. **Calistenia no Plano Geral da Educação Física.** Associação dos professores de Educação física do estado da Guanabara, n.6, 1965.

AMORIM, P. R. S.; FARIA, F. R. **Dispêndio energético das atividades humanas e sua repercussão para a saúde/Energy expenditure of human activities and its impact on health.** Motricidade, v. 8, n. S2, p. 295, 2012. Disponível em :
<http://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568036.pdf>. Acesso em : 25 set. 2019

AZEVEDO ; SANTOS. HIT BODY WORK - A NOVA CALISTENIA. Disponível em:
<https://www.researchgate.net/profile/Alexandre_Machado10/publication/341516878_HIIT_BODY_WORK_A_NOVA_CALISTENIA/links/5ec524a192851c11a877daa1/HIIT-BODY-WORK-A-NOVA-CALISTENIA.pdf> Acesso em: Agosto de 2020.

BATISTA FILHO, I. JESUS, L. L.; ARAÚJO, L. G. S. **Atividade física e seus benefícios à saúde.** Disponível em:<https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_31_1412869196.pdf>
Acesso em: 31 de maio de 2018

BLOG MOROTIN. **Estar longe de casa não é desculpa para praticar exercícios físicos durante a viagem.** Disponível em: <

<http://morotin.com.br/exercicios-fisicos-durante-viagem/>> Acesso em: 03 de junho de 2018

BLOG NATIVOO. **Exercícios físicos, como e porque realizá-los durante uma viagem?** Disponível em: <
<https://nativoo.sbtur.com/bem-estar/praticar-exercicios-fisicos-viajando/>> Acesso em: 03 de junho de 2018

Brasil, Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar**. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2009

CALISTENIA. **Tipos de Exercícios que Compõem uma Classe**. Revista Educação Física, Rio de Janeiro, n.77, (p.40-43), 1944.

Costa L. Atlas do esporte no Brasil – **atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape; 2005

Cruz J, Machado P, Mota M (1996). **Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da actividade física**. In: Cruz J (Ed). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, 91-116;

CUNHA, Tatiana. **As melhores academias de hotel com vista para pôr fim à preguiça**. Disponível em:<<https://veja.abril.com.br/blog/modo-aviao/as-melhores-academias-de-hotel-com-vista-para-por-fim-a-preguica/>> Acesso em: 03 de junho de 2018

DE AGUIAR, Rafael Alves et al. **Efeito da intensidade do exercício de corrida intermitente 30s: 15s no tempo de manutenção no ou próximo do VO2max**. Motriz rev. educ. fís.(Impr.), v. 19, n. 1, p. 207-216, 2013. Disponível em : < <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v19n1/a21v19n1.pdf>.> Acesso em : 25 Setembro 2019.

FECOMERCIO. **Hotel com academia atrai mais hóspedes corporativos**. Disponível

em:<<http://www.fecomercio.com.br/noticia/hotel-com-academia-atrai-mais-hospedes-corporativos>> Acesso em: 05 de junho de 2018

GLENISTER D . **Exercise and mental health: a review.** Jroysoc health. 1996; 2:7 -3.

MARINHO, Inezil Penna. **Sistemas e Métodos de Educação Física.** São Paulo: Brasil Editora, 1953.

SHEPHARD, R.J. **Exercise and the aging process.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, V. 5p. 49-56, 1991.

SPIRDUSO 1995; CHODZKO-ZAIRO & MOORE, 1994.

SWOAP et al., 1994; McAULEY E RUDOLPH 1995; VAN BOXTEL et al; 1997; WOOD et al; 1999; OKUMA 1998,1999.

Tassitano RM, Bezerra J, Tenório MCM, Colares V, Barros MV, Hallal PC. **Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2007; 9(1):55-60

Pesquisa indica alto grau de sedentarismo e reforça que investimento público em esporte é essencial Disponível em: <<http://arquivo.esporte.gov.br/index.php/ultimas-noticias/209-últimas-notícias/57492-pesquisa-indica-alto-grau-de-sedentarismo-e-reforça-que-investimento-público-em-esporte-e-essencial>> Acesso em: 20 Outubro de 2020.

PEREIRA, Danielle. **SPA – Conheça os benefícios.** Disponível em:<<http://www.sitedebelezaemoda.com.br/beneficios-de-um-spa/>> Acesso em: 05 de junho de 2018

Um em cada 4 adultos é sedentário, diz Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/um-em-cada-4-adultos-e-sedentario-ou-nao-pratica-suficiente-atividade-fisica-diz-oms.ghtml>> Acesso em: 26 de Setembro 2020.