



CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPUS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

OTACILIO FURTUNATO DE SOUZA FILHO

**ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E
ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE JUAZEIRO DO NORTE**

Juazeiro do Norte
2019

OTACILIO FURTUNATO DE SOUZA FILHO

**ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E
ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE JUAZEIRO DO NORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof^a. Esp. Jenifer Kelly Pinheiro

Juazeiro do Norte
2019

OTACILIO FURTUNATO DE SOUZA FILHO

**ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E
ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE JUAZEIRO DO NORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Profª Esp. Jenifer Kelly Pinheiro
Orientador (a)

Profº ou Profª Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Drª
Examinador (a)

Profº ou Profª Esp. Ou Me ou Ma ou Dr. Drª
Examinador (a)

Juazeiro do Norte
2019

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos aqueles que direto ou indiretamente me ajudaram e incentivaram para que eu não desistisse, principalmente a Deus.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus por me ter dado a oportunidade de poder cursar uma faculdade, mesmo diante de todas as dificuldades consegui chegar até aqui.

Quero agradecer também à minha orientadora Jenifer Kelly Pinheiro por ter me orientado e tido paciência comigo durante esse período.

Quero agradecer também à minha namorada Andrielle Victória por me ajudar e me incentivar todos os dias.

Agradecer também à minha família que sempre acreditou em mim, mais do que eu mesmo, e a todos os meus amigos.

Presto, enfim, os meus sinceros sentimentos de gratidão a todos aqueles que estiveram comigo durante essa longa caminhada que foi a minha formação acadêmica, em especial, ao Fernando e Bruno que tanto me ajudaram.

ADERÊNCIA E DESISÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE JUAZEIRO DO NORTE

¹Otacilio Furtunato de Souza FILHO;

²Jenifer Kelly PINHEIRO;

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A musculação é definida como exercício resistido através de levantamento de peso, maquinário ou com o próprio peso corporal. Pode ser entendida também como exercício contra resistência, trabalhando o condicionamento físico e sua força muscular, obtendo assim o aumento da massa magra. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar os motivos que levam à aderência e desistência de praticantes de musculação em academia de Juazeiro do Norte. O presente estudo teve com base metodológica a pesquisa de natureza descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 130 praticantes de musculação independente de sexos em academia de Juazeiro do Norte-CE, selecionado de forma aleatória que se adequem aos seguintes critérios de inclusão e exclusão. Os participantes responderam a um questionário adaptado, com perguntas objetivas e de múltiplas escolhas, no qual englobou 4 perguntas sobre os motivos que levam a aderência à prática da musculação, e 2 questões sobre os motivos que levam a desistência da prática da musculação. Os principais motivos relevantes encontrados na pesquisa que levam a aderência da prática da musculação são: vontade própria; busca pela melhoria da qualidade de vida; fins estéticos; melhoria do condicionamento físico e da aptidão física; motivação do instrutor; prazer em realizar exercícios físicos. Dentre os motivos relacionados à desistência da prática da musculação, foram apresentados na pesquisa com maior número de porcentagem: questão financeira; distância; falta de instrução adequada, entre outros motivos. Diante disso, com base nos resultados obtidos é importante que os profissionais de Educação Física e os empresários do ramo de academias, tracem metas de intervenção, com o intuito de atrair clientes e mantê-los ativos na prática no estabelecimento, bem como promover um estilo de vida saudável para seus alunos, com uma melhor qualidade de serviço oferecido para que todos se beneficiem em prol da saúde.

Palavras-chaves: Aderência; Desistência; Musculação.

ABSTRACT

Bodybuilding is defined as resistance exercise through weight lifting, machinery or with one's own body weight. It can also be understood as an exercise against resistance, working the physical conditioning and its muscular strength, thus obtaining an increase in lean mass. Therefore, the objective of this study was to analyze the reasons that lead to the adherence and desistance of bodybuilders in the Juazeiro do Norte gymnasium. The present study was based on a descriptive research with a quantitative approach. The sample consisted of 130 male-independent bodybuilders at Juazeiro do Norte-CE, randomly selected to fit the following inclusion criteria and exclusion, the participants answered an adapted questionnaire with objective questions and multiple choices, which included 4 questions about the reasons that lead to the adherence to the practice of bodybuilding, and 2 questions about the reasons that lead to the desistance of the practice of bodybuilding. The main relevant motifs found in the research that lead to the adherence of the practice of bodybuilding are: self-will, search for the improvement of quality of life, aesthetic purposes, improvement of physical fitness and fitness, motivation of the instructor, pleasure in performing physical exercises . Among the reasons related to the dropping of the practice of bodybuilding, were presented in the research with greater number of percentage: financial issues, distance, lack of adequate instruction, among other reasons. Therefore, based on the results obtained, it is important that Physical Education professionals and businessmen in the branch of academies draw intervention goals in order to attract clients and keep them active in the practice in the establishment, as well as promote a style of healthy living for its students, with a better quality of service offered for everyone to benefit for health.

Keywords: Adherence; Withdrawal; Bodybuilding.

INTRODUÇÃO

O conceito de musculação pode ser o seguinte: “a musculação é um meio de treinamento caracterizado pela utilização de pesos e máquinas desenvolvidas para oferecer alguma carga mecânica em oposição ao movimento dos seguimentos corporais”. (LIMA, 2008 apud GUIMARÃES, 2010)

A musculação é definida como exercício resistido através de levantamento de peso, maquinário ou com o próprio peso corporal, pode ser entendida também como exercício contra resistência, trabalhando o condicionamento físico e sua força muscular, obtendo assim o aumento da massa magra (CHIESA, 2002).

Não existe uma data precisa de quando surgiu as primeiras ocorrências de levantamentos de pesos. É muito antiga a história da musculação, na cidade de Olímpia, na Grécia, em escavações, foi encontrada pedras com entalhes para as mãos, para a utilização destas em treinamento com pesos. A história de Milon de Crotona, um discípulo de Pitágoras, é um dos relatos mais antigos do método de treinamento, da qual é utilizado até hoje, o aumento da carga. Milon começou a levantar um bezerro, e a medida que o bezerro ia crescendo, conseqüentemente sua força muscular também (SANTOS, 2016).

A musculação é a atividade mais eficaz e segura para promover uma boa qualidade de vida e condicionamento físico, permitindo que os esforços do dia a dia, seja efetuado com mais destreza e autoconfiança, assim ao melhorar o aspecto físico e aptidão física, a musculação estimula o amor próprio e a autoconfiança (SANTAREM, 2012).

A atividade física possibilita a redução da ansiedade e depressão, melhora o autoconceito, autoimagem e autoestima, aumenta o vigor e a capacidade de lidar com os fatores psicossociais do estresse, melhorando a sensação de bem-estar e os estados de tensão (MOURA et al., 2018)

Na década de 90, a musculação começou a fazer parte das diretrizes internacionais (*American College of Sports Medicine*) prescrito por ter diversos benefícios na saúde, como por exemplo aumento da força muscular, bem-estar psicossocial e capacidades funcionais (HAMMERSCHIMDT et al., 2017).

Estudo evidencia que a procura de indivíduos em academias tem diversos objetivos, vai desde a estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos (FREITAS, 2018).

A aderência a prática da atividade física não é muito difícil, a influência da família e dos amigos são de extrema importância para o incentivo do indivíduo. De certa forma, a mídia aponta para os benefícios e a importância da prática da atividade física, que divulga corpos perfeitos e modelados, os típicos “malhados”. Por se sentir pressionado, o mesmo acaba aderindo à prática. Entretanto, a

manutenção desta é que é um grande problema que as academias encontram em sua gestão (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2008).

Um dos motivos que leva à desistência da prática nos primeiros meses é a mídia, que ao mesmo tempo em que incentiva à aderência, ela oferece resultados rápidos, como dietas da moda, remédios emagrecedores e exercícios de apenas alguns minutos diários sem a supervisão de um profissional qualificado. Dessa forma, ao procurar as academias e não conseguir seus objetivos de imediato, o indivíduo acaba desistindo da prática da musculação (MACHADO, 2017).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar os motivos que levam à aderência e desistência de praticantes de musculação e atividades físicas em uma academia de Juazeiro do Norte.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo teve com base metodológica a pesquisa de natureza descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 130 praticantes de musculação independente de sexos, em academia de Juazeiro do Norte-CE, selecionado de forma aleatória que se adequem aos seguintes critérios de inclusão e exclusão.

Para os indivíduos classificados para participar do estudo, foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: 1) ser praticante de musculação a mais de 6 meses; 2) com idade a partir de 18 anos independente de sexos. Foram adequados os critérios de exclusão os sujeitos que apresentaram: 1) ser praticante de musculação a menos de 6 meses; 2) apresentar deficiência visual ou distúrbio neurológico.

O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (UNILEÃO). Todos os indivíduos que aceitaram participar do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido e o termo de consentimento pós-esclarecido em acordo à resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS)

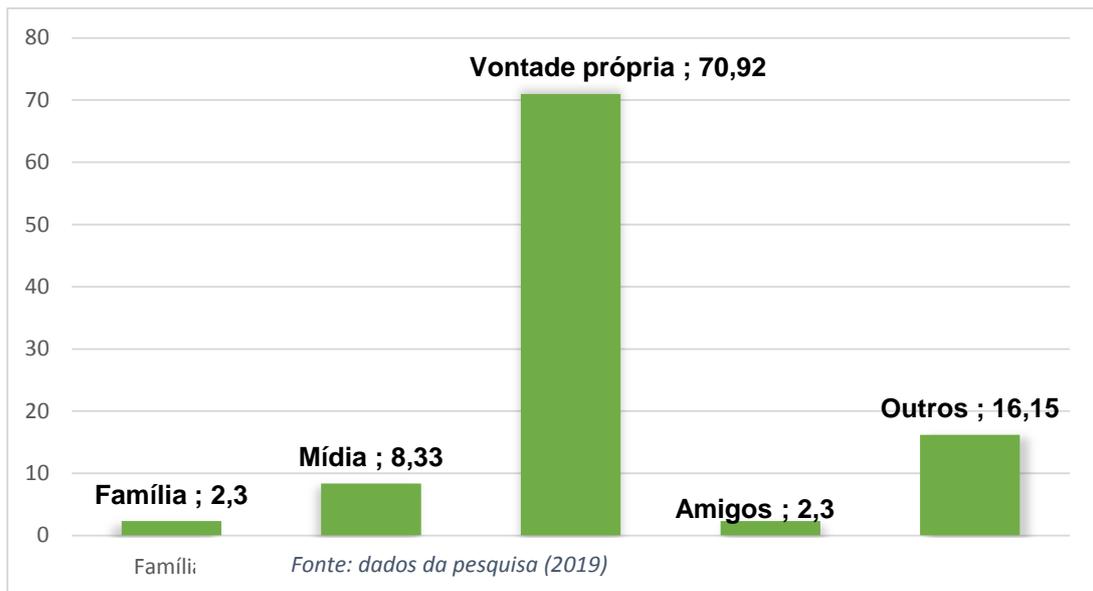
Após a seleção da amostra, que foi composta por 130 participantes de acordo com os critérios de inclusão, os participantes responderam a um questionário adaptado, com perguntas objetivas e de múltiplas escolhas, no qual englobou 4 perguntas sobre os motivos que levam à aderência à prática da musculação, e 2 questões sobre os motivos que levam à desistência da prática da musculação.

A análise dos dados se deu através da tabulação manual, agrupados e relacionados em gráficos para permitir uma visualização e entendimento adequado. Utilizando programa Microsoft Excel versão 2010.

RESULTADOS

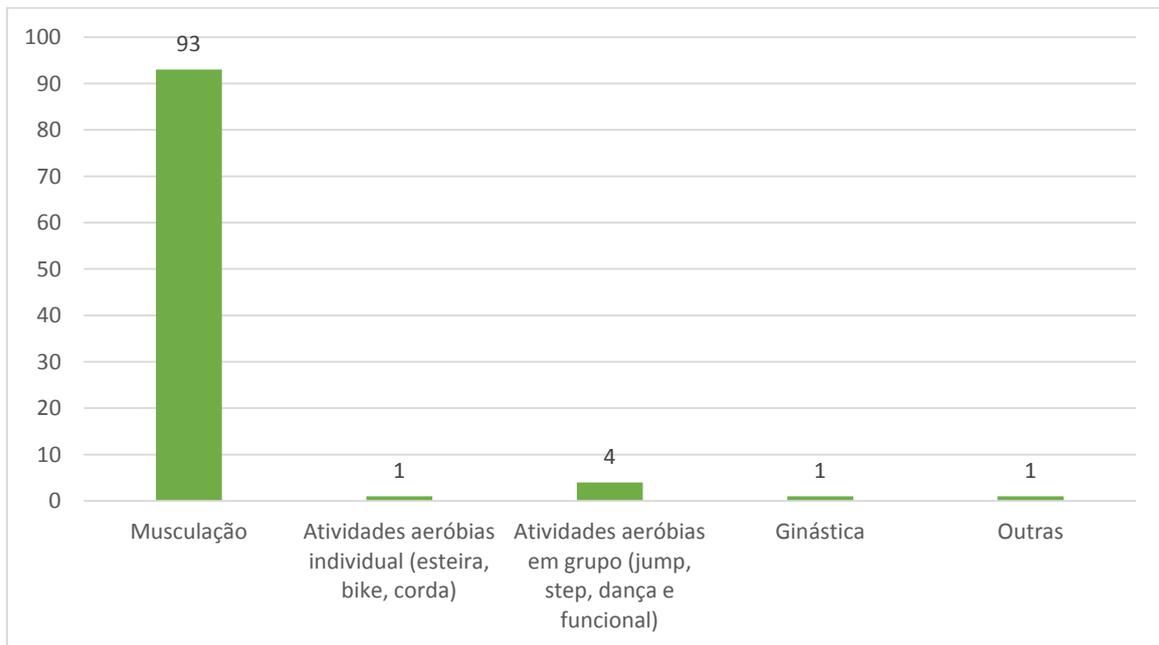
O gráfico 01 corresponde a quais estímulos influenciaram a prática de atividade física em academias. Do total, 71% dos participantes responderam que aderiram à prática por vontade própria; 9% por influência da mídia; 2% familiar; 2% amigos e 16% responderam que foram influenciados por outros motivos.

Gráfico 01. Estímulos que influenciaram a prática de atividades físicas em academias.



O gráfico 02 referente à porcentagem de exercícios mais praticados pelos participantes. Destes, 93% deles responderam musculação; 4% responderam que praticam atividades aeróbias em grupo; 1% Atividades aeróbias individuais; 1% Ginástica e 1% pratica outras atividades.

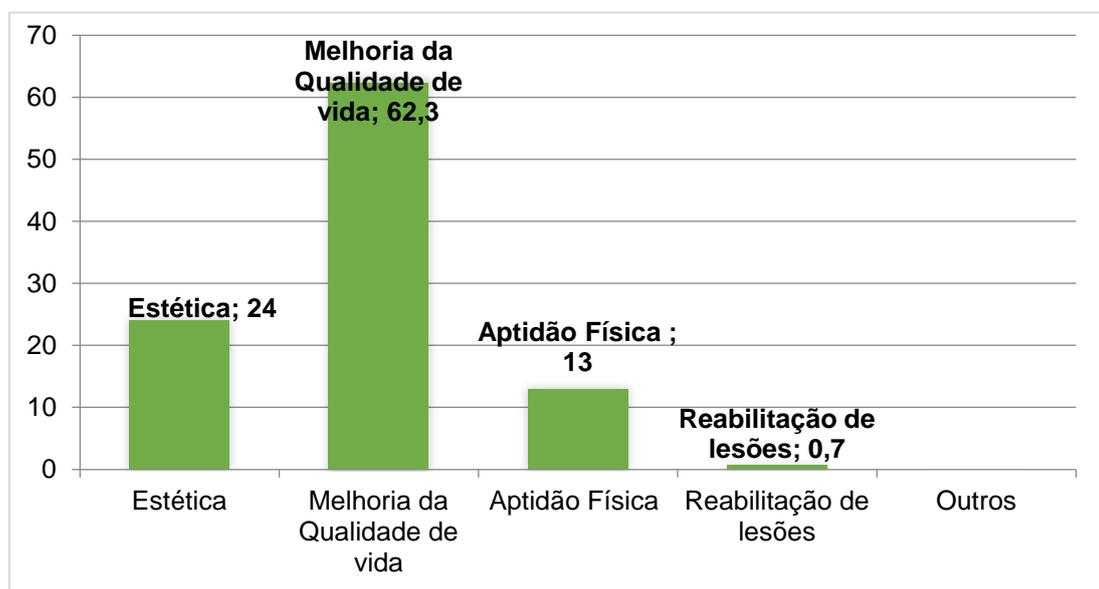
Gráfico 02. Exercícios físicos oferecidos na academia mais praticados



Fonte: dados da pesquisa (2019)

O Gráfico 03 expõe os dados referente aos motivos que levaram os participantes a aderirem à prática de atividades físicas em academias. 62% da amostra relatou que aderiram à prática em busca de melhoria da qualidade de vida; 24% aderiram por fins estéticos; 13% com o intuito de melhorar a aptidão física e apenas 1% relatou que aderiu a prática a fim de se reabilitar de lesões.

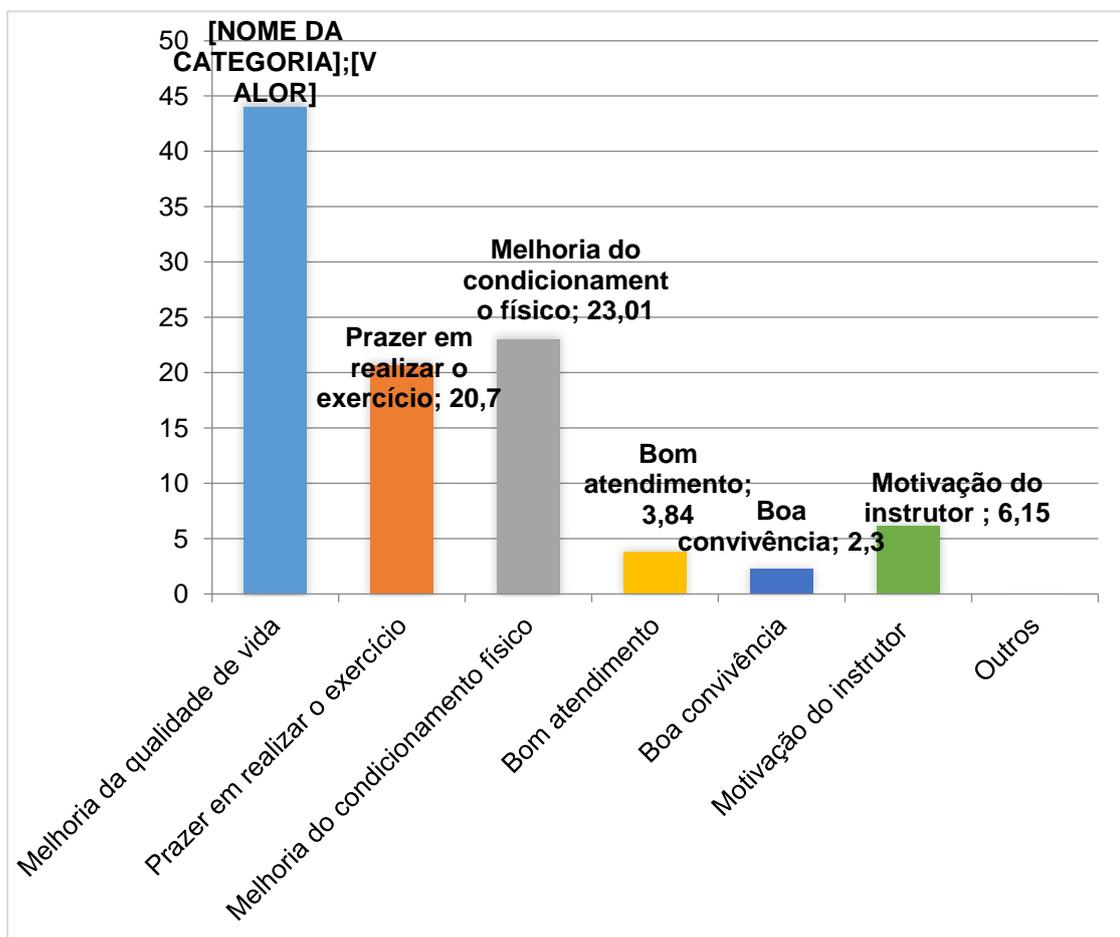
Gráfico 03 Motivos que levaram à aderência à prática de atividades físicas em academias.



Fonte: dados da pesquisa (2019)

O gráfico 04 refere-se aos motivos que mantêm os participantes ativos nas academias. 44% deles responderam que estão ativos na academia em busca de uma melhora na qualidade de vida; 23% mantêm-se ativos em busca de uma melhora no condicionamento físico; 21% por sentir prazer ao realizar exercícios; 6% mantêm-se ativos devido à motivação dos instrutores; 4% devido ao bom atendimento e 2% devido à boa convivência que têm dentro da academia.

Gráfico 04. Motivos que o mantêm ativo na academia.

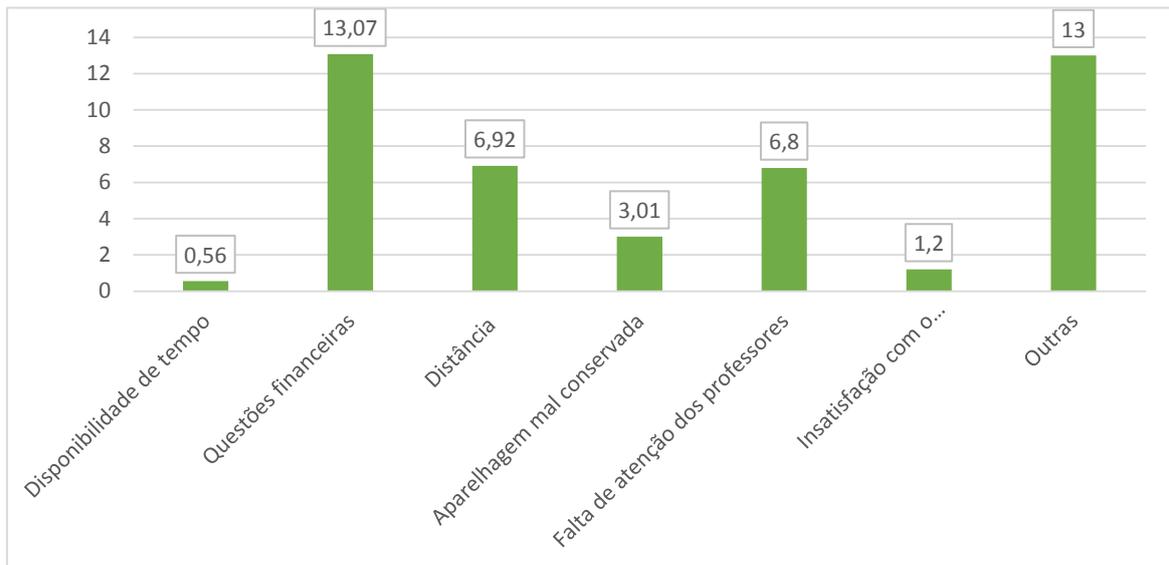


Fonte: dados da pesquisa (2019)

O gráfico 05 apresenta em porcentagem o(s) motivo(s) que impediu ou impediriam os participantes de frequentarem a academia. 29% dos participantes responderam que as questões financeiras impediriam ou já impediu os mesmos de frequentarem a academia; 16% relatou que a distância é um empecilho para manterem-se frequentes na academia; 15% relatou falta de atenção dos

professores; 7% destaca que a má conservação dos aparelhos já impediu ou pode impedir a frequência dos mesmos à academia; 3% relatou insatisfação com o atendimento do estabelecimento; 1% destacou a disponibilidade de tempo e 29% relatou outros motivos.

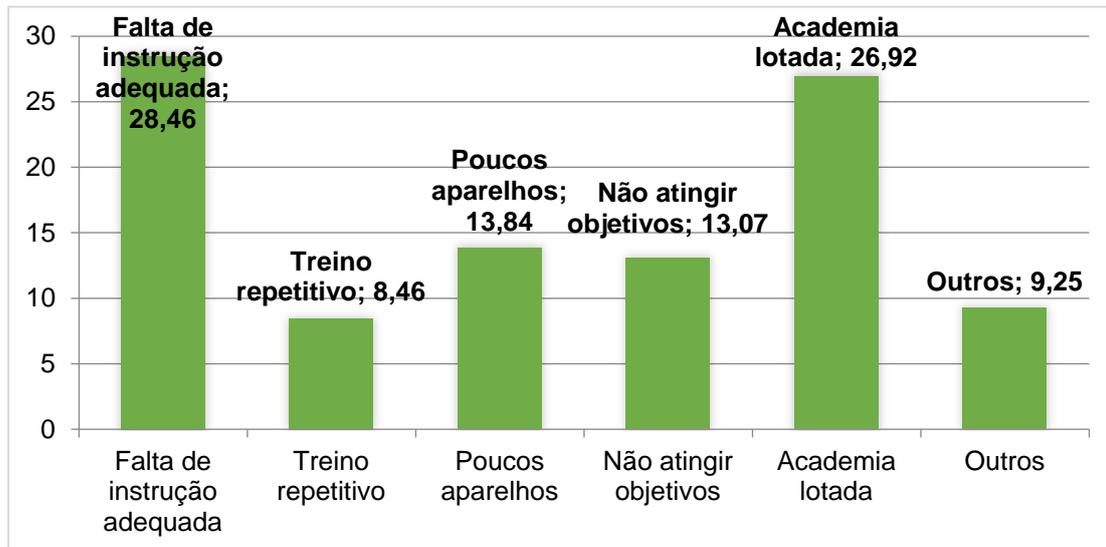
Gráfico 05. Motivo(s) que impediu ou impediriam de frequentar à academia.



Fonte: dados da pesquisa (2019)

O último gráfico 05 expõe os motivos que levaram ou levariam os participantes a mudarem de academia. De 100% da amostra, 29% responderam que a falta de instrução adequada seria um motivo para eles mudarem de academia; 27% relatou que a academia lotada é um grande empecilho; 14% expôs que o motivo que levariam a mudar de academia seria a quantidade reduzida de aparelhos; 13% responderam por não atingir os objetivos; 8% treinos repetitivos e 9% responderam que outros motivos os levariam ou levou a mudar de academia.

Gráfico 06. Motivo(s) que levou ou levaria a mudar da academia.



Fonte: dados da pesquisa (2019)

DISCUSSÕES

No gráfico 01 pode-se observar que a maior porcentagem apresentada sobre os estímulos que influenciam na prática da atividade física, foi aderir à prática por vontade própria. Marcellino (2003) verificou que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática, corroborando com a presente pesquisa. Entretanto, Castro et al. (2009) verificaram que a determinação médica é um dos principais motivos que influenciam o início da prática de exercícios físicos.

Verifica-se no gráfico 02, que 93% dos participantes responderam que dos exercícios oferecidos na academia, o mais praticado por eles é musculação. Nesse sentido, Aguiar (2007) destaca que a musculação é a principal modalidade de exercícios procurada nas academias. Saba (2001), obteve como resultado em seu estudo como sendo a musculação e atividades aeróbias as preferidas pela maioria dos alunos, respaldando-se com o presente estudo.

No gráfico 03, a busca pela melhoria da qualidade de vida é o principal motivo que leva à aderência dos praticantes. A busca pela melhoria da qualidade de vida e da saúde e a preocupação com a estética corporal também são motivos que impulsionam as pessoas a optar pela prática de exercícios físicos em academias (Saldanha et al., 2008).

Foi encontrado como maior porcentagem no gráfico 04 que o que mantêm os alunos ativos na academia, é a melhora da qualidade de vida e do condicionamento físico. Diante disso, Gonçalves et al (2001) e Castro et al (2010) evidenciam em seus estudos onde o bem-estar pessoal foi considerado o principal motivo para a manutenção da prática de exercícios físicos, entre todas as possibilidades existentes, seguido pelo condicionamento físico e empatia com o professor. Nascimento, Soriano e Fávaro (2007) destacam que não basta a motivação inicial, o professor deve atuar na motivação diária do aluno para que ele consiga manter a adesão ao exercício físico por longo período.

No gráfico 05, dentre o(s) motivo(s) que impediu ou impediriam de frequentar a academia, o mais relatado na pesquisa foi questões financeiras. Pesquisas têm verificado que a falta de tempo é o principal motivo para o abandono da prática de exercícios em academias (Soares, 2004). Para Alves et al (2009) apresenta em seus estudos que desistir de frequentar a academia foi relacionado principalmente à desmotivação e a falta de tempo.

No gráfico 06 do(s) motivo(s) que levou ou levaria os participantes a mudarem de academia, 29% respondeu que a falta de instrução adequada seria um motivo para eles mudarem de academia. A competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais (NASCIMENTO et al., 2007). Já Martins Júnior (2000) destaca a importância do professor conhecer as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

CONCLUSÃO

A partir da análise e da interpretação dos dados obtidos e com base nos objetivos iniciais do estudo conseguimos encontrar os principais motivos que levam à aderência e desistência da prática de musculação em academias.

Os principais motivos relevantes encontrados na pesquisa que levam à aderência da prática da musculação são: vontade própria; busca pela melhoria da qualidade de vida; fins estéticos; melhoria do condicionamento físico e da aptidão física; motivação do instrutor e prazer em realizar exercícios físicos.

Dentre os motivos relacionados à desistência da prática da musculação, foram apresentados na pesquisa com maior número de porcentagem: questão financeira, distância, falta de instrução adequada, entre outros motivos.

Portanto, é importante que os profissionais de Educação Física e os empresários do ramo de academias, tracem metas de intervenção, com o intuito de atrair clientes e mantê-los ativos na prática no estabelecimento, bem como promover um estilo de vida saudável para seus alunos, com uma melhor qualidade de serviço oferecido para que todos se beneficiem em prol da saúde.

Os resultados obtidos servirão para que os empresários por sua vez, possam progredir na melhoria do atendimento em geral, com profissionais e funcionários qualificados, enfatizando a importância de manter o aluno motivado e também promover um ambiente confortável para seus clientes.

É importante a realização de pesquisas futuras, com o intuito de sempre procurar aprimorar os serviços prestados nas academias, e traçar estratégias para evitar as evasões de alunos nas academias.

REFERÊNCIAS

Aguiar FA. **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB)**. 2007. 174 f. Dissertação (Mestrado em Administração). Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.

Alves D, Pinto M, Alves S, Mota A, Leirós V. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**. 2009; 5: 1-20

Castro MS, Miranda M, Silva NL, Palma A, Resende HG. Motivos de ingresso nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio (Sesc-DF). **Revista Movimento** 2009;15:87---102.

Castro MS, Silva NL, Monteiro W, Palma A, Resende HG. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio. **Motricidade**. 2010; 6(4): 23-33.

CHIESA, Carlos. **Musculação: Aplicações práticas**. Rio de Janeiro: Shape, 2002.

FREITAS, Marcus Vinicius de Moura. **Percepção dos clientes de uma academia de musculação a respeito da função do profissional de Educação Física**. 2018.

GUIMARÃES, Luigi Ferreira. Análise de Programas de Treinamento na musculação prescritos na Internet. **Belo Horizonte Disponível em: [https://www. ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes. pdf](https://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/monografia_guimaraes.pdf)**, 2010

Gonçalves AK, Duarte C P, Santos CL. Atividade física na fase da meia idade: motivos de adesão e de continuidade. **Movimento**. 2001; 7(15): 75-88.

HAMMERSCHIMDT, Maria E. C; LIMA, Valderi A. de; SOUZA, William C. de; MASCARENHAS Luis P. G; GRZELCZAK Marcos T; PRADO, Crisley V.. Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias. **Revista CPQAV- Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** Vol. 9| No. 1 | Ano 2017.

MACHADO, Cristiano de Vargas. Motivos da procura e desistência da prática de atividade física em uma academia de Santa Rosa-RS. 2017

Martins Junior J. O professor de educação física e a educação física escolar: como motivar o aluno? **Revista da Educação Física** 2000;11:107---17.

Marcellino NC. Academias de ginástica como opção de lazer. **R Bras Ci e Mov** 2003;11:49---54.

DE MOURA, Misael Feliciano et al. Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 1, n. 1, p. 46-53, 2018.

Nascimento GY, Soriano JB, Fávaro PE. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em educação física: uma análise de conteúdo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum** 2007;9:393---400.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole. 2001.

Saldanha RP, Juchem L, Balbinotti CAA, Balbinotti MAA, Barbosa MLL. Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo sobre a estética em adolescentes do sexo feminino. **Coleção Pesquisa em Educação Física** 2008;6:109---14.

SANTAREM, José Maria. Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende- **Barueri**, SP: Manole, 2012.

SANTOS, Arthur Alves dos. **Os objetivos dos (as) praticantes de musculação da academia do clube Antônio Ferreira Pacheco**. 2016.

Soares TCM. **Motivação e aderência de mulheres ativas**: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

ANEXOS

QUESTIONÁRIO

Idade: ____ Sexo: () F () M

Qual é o seu tempo de prática de atividade física em academia:

() Menos de 6 meses () 1 ano () 2 anos () 3 anos () 4 anos ou mais

ADERÊNCIA

1) Dos diversos tipos de exercícios físicos oferecidos na academia, qual deles você pratica mais?

() Musculação

() Atividades aeróbias individual (esteira, bike, corda)

() Atividades aeróbias em grupo (jump, step, dança e funcional)

() Ginástica

() Outras: _____

2) Quais os motivos o levaram à aderência da prática de atividade física em academias?

() Estética

() Melhoria da qualidade de vida

() Aptidão Física

() Reabilitação de lesões

() Outros: _____

3) Qual o motivo que o mantém ativo na academia?

() Melhoria da qualidade de vida

() Prazer em realizar o exercício

() Melhoria do condicionamento físico

() Bom atendimento

() Boa convivência

() Incentivo do instrutor

4) Qual dos estímulos abaixo lhe influenciou na prática de atividades físicas em academias?

() Família () Mídia () Vontade própria () Amigos ()

Outros: _____

DESISTÊNCIA

5) Qual das dificuldades abaixo o impede de frequentar a academia?

() Disponibilidade de tempo

() Questões financeiras

() Distância

() Aparelhagem mal conservada

() Falta de atenção dos professores

() Insatisfação com o atendimento do estabelecimento

() Outras: _____

6) Quais os motivos que o levou a desistir ou levaria a desistir da prática da musculação em uma academia?

() Lesionamento

() Falta de instrução adequada

() Treino repetitivo

() Poucos aparelhos

() Outros: _____

