



Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias



Carla Maria de Liz^{a,*} e Alexandro Andrade^b

^a Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Programa de Pós-graduação em Ciência do Movimento Humano, Florianópolis, SC, Brasil

^b Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Departamento de Educação Física, Florianópolis, SC, Brasil

Recebido em 17 de janeiro de 2013; aceito em 22 de fevereiro de 2014

Disponível na Internet em 8 de dezembro de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Adesão;
Exercício físico;
Entrevista;
Análise qualitativa

KEYWORDS

Adhesion;
Physical exercise;
Interview;
Qualitative analysis

Resumo Este estudo teve por objetivo investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias por meio de uma investigação qualitativa. Participaram aderentes (n=13) e desistentes (n=8) da prática de musculação, de ambos os sexos, entre 23 e 55 anos, selecionados de maneira não probabilística intencional, em academias de Florianópolis (SC). O instrumento usado foi uma entrevista semiestruturada. Os principais motivos de prática de musculação foram "bem-estar", "melhoria da saúde" e "estética corporal". Os principais motivos de desistência foram "falta de tempo", "atendimento profissional desqualificado" e "poucos aparelhos para a prática".

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Qualitative analysis of the reasons to the adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms

Abstract The purpose of this study was to investigate the reasons of adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms through a qualitative investigation. Adherents (n=13) and individuals who dropped out (n=8) of resistance exercises, of both sexes, with ages ranging from 23 to 55 years old, selected in an intentional non-probabilistic manner, in gyms of Florianópolis/SC, participated in the study. The instrument that was utilized was a semi structured interview. Among the main reasons for the practice of resistance exercises were

* Autor para correspondência.

E-mail: carla.maria.liz@gmail.com (C.M. de Liz).

“well being”, “improvement of the health” and “body aesthetics”. Among the reasons for the desistance were “lack of time”, “under qualified professional care” and “lack of equipments for the practice”.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

PALABRAS CLAVE

Adhesión;
Ejercicio físico;
Entrevista;
Análisis cualitativo

Análisis cualitativo de las razones para la adhesión y renuncia a la práctica de ejercicios de musculación en los gimnasios

Resumen El objetivo de este estudio fue investigar las razones de la adhesión y renuncia a la práctica de ejercicios de musculación en los gimnasios mediante una investigación cualitativa. Participaron en el estudio partidarios (n = 13) y personas que abandonaron (n = 8) los ejercicios de musculación, de ambos sexos, con edades de 23 a 55 años, seleccionados de forma intencional no probabilística en los gimnasios de Florianópolis-SC. El instrumento que se utilizó fue una entrevista semiestructurada. Entre las razones para la práctica de ejercicios de musculación se encontraban “bienestar”, “mejora de la salud” y “estética corporal”. Entre las razones para la renuncia se encontraban “falta de tempo”, “bajo cuidado profesional cualificado” y “falta de aparatos para la práctica”.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

Introdução

Apesar das evidências sobre os benefícios à saúde proporcionados pela prática de exercícios físicos, dados recentes de uma pesquisa feita pelo Ministério da Saúde apontam que apenas uma pequena parcela da população brasileira pratica exercícios físicos (Brasil. Ministério da Saúde, 2011). Guedes, Santos e Lopes (2006) afirmam que o incentivo a hábitos regulares de atividades físicas é uma das metas essenciais na área da saúde em contraponto com o comportamento sedentário que apresenta grande prevalência em todo mundo.

Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias, que oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais da área da saúde (Toscano, 2001). No entanto, o que se observa nesses ambientes é um número elevado de indivíduos que não conseguem dar continuidade à prática de exercícios físicos por diversos motivos (Liz et al., 2010; Albuquerque e Alves, 2007). De acordo com a American College of Sports Medicine (2000), apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica aderem à prática. No Brasil, os estudos sobre adesão têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias (Albuquerque e Alves, 2007).

O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo (Deschamps e Domingues Filho, 2005). Assim, uma das formas de se intervir com vistas a uma maior continuidade de prática de exercícios nas academias é por meio

da identificação dos motivos que os indivíduos atribuem a essa prática. Em vista do exposto, o objetivo do presente estudo foi investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias.

Material e métodos

O presente estudo foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos – CEP da Universidade do Estado de Santa Catarina – Udesc (protocolo nº 30/2010), bem como pelos proprietários das academias selecionadas.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que buscou captar e compreender as percepções dos aderentes e desistentes da prática da musculação em academias. A pesquisa qualitativa é adequada para compreender a complexidade dos fenômenos sociais por meio da análise e busca dos significados contidos nas ações e informações advindas das pessoas que participam do estudo (Triviños, 1987).

A população deste estudo há composta por praticantes de musculação¹ havia mais de seis meses e desistentes (ex-praticantes), de ambos os sexos, entre 23 e 55 anos,² em academias do município de Florianópolis (SC). A amostra

¹ A escolha da modalidade de musculação deve-se ao fato desta ser a mais procurada nas academias (Santos e Kniknik, 2006).

² A opção da faixa etária escolhida justifica-se pelo fato de se encontrar em muitos estudos diferenças significativas na motivação de jovens, adultos e idosos (Balbinotti e Capozzoli, 2008). Deste modo, optou-se por expandir a faixa etária para este estudo a fim de se abordar e compreender de maneira mais aprofundada essa questão.

foi selecionada de maneira não probabilística intencional (Thomas e Nelson, 2002), pois a intencionalidade garantiu que ambos os grupos preenchessem os critérios necessários à sua formação. Os desistentes da musculação foram contatados via telefone para agendamento da entrevista e preenchimento do questionário.

O grupo de aderentes da musculação (A) foi composto por 13 participantes, seis mulheres e sete homens, nove solteiros e quatro casados, com média de 37 anos ($\pm 9,51/\text{mín.}$ 25 anos; máx. 55 anos). Já o grupo desistente da musculação (D) foi composto por oito participantes, cinco mulheres e três homens, quatro solteiros e quatro casados, com média de 37 anos ($\pm 12/\text{mín.}$ 23 anos; máx. 53 anos). Em geral, a maioria dos participantes era mulher, apresentou média de 37 anos ($\pm 10,34/\text{mín.}$ 23 anos; máx. 55 anos) e era solteira (61,9%).

O instrumento usado na pesquisa foi uma entrevista semi-estruturada com base no modelo descrito por Andrade (2001) e aplicada individualmente a cada participante. Os tópicos iniciais da entrevista foram pré-estabelecidos com base na revisão de estudos empíricos que abordaram o tema em questão. As categorias estabelecidas para os aderentes foram: "motivos de adesão à musculação", "percepção de barreiras para a prática da musculação", "motivos de escolha da academia para praticar musculação". Para os desistentes, a categoria estabelecida foi: "motivos de desistência da prática de musculação" e para ambos os grupos foram estabelecidas as categorias: "percepção sobre os benefícios proporcionados pela prática da musculação" e "percepção sobre o ambiente de prática da musculação".

Inicialmente foi solicitada autorização dos responsáveis das academias para o estudo em seus estabelecimentos. Após o consentimento dos proprietários, os praticantes de musculação foram convidados a participar da pesquisa. Aos que concordaram em colaborar com o estudo foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o Termo de Consentimento para Gravações. Quanto aos desistentes da musculação, esses foram identificados por meio do cadastro de clientes da academia e contatados via telefone para agendamento da entrevista. Foram selecionadas apenas as pessoas que não praticavam musculação. As entrevistas foram feitas em local adequado para que fossem entrevistados sem interferência e o tempo médio foi de 30 minutos.

A análise das entrevistas foi baseada na técnica da análise de conteúdo de Bardin (1977). Conjuntamente a esse método, foram usados o modelo de matrizes teóricas e a técnica do espelho proposta por Andrade (2001, p. 119) que viabiliza "uma análise clara e organizada dos conteúdos das entrevistas" de cada participante da pesquisa, dos subgrupos e a inter-relação entre eles em relação às categorias do estudo. A análise do conteúdo das entrevistas foi feita da seguinte forma:

Após a transcrição dos depoimentos dos participantes, foram relidos detalhadamente para identificação das partes das falas da entrevista que continham sentido e associação com as categorias investigadas ou que eram relacionadas à outra categoria emergente. A colocação dos depoimentos em cada subcategoria foi organizada, lado a lado, por semelhança, para facilitar a apresentação e

a análise do conteúdo e possibilitar ainda a elaboração do quadro-resumo. Esses quadros são compostos pelas unidades de análise e pelas "subcategorias" nas quais a organização das informações facilita as análises iniciais, permite melhor visualização dos dados qualitativos e o aprofundamento da pesquisa (Andrade, 2001, p. 126).

Apresentação e discussão dos resultados

Os resultados e a discussão serão apresentados de acordo com a ordem de cada categoria estabelecida. O texto foi estruturado da seguinte forma: apresentação do quadro-resumo com as informações da categoria em estudo, comentários sobre esse e apresentação de microdiscursos relevantes, seguidos das discussões e interpretações.

Motivos de adesão à musculação

A tabela 1 apresenta os motivos de adesão à musculação na percepção dos aderentes e desistentes da prática.

Os resultados demonstram que a adesão à musculação se deve aos motivos relacionados à sensação de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia oferece.

O bem-estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, pois proporciona a vivência de emoções positivas (Castro et al., 2010), como descrito nos depoimentos de A3 e A12 respectivamente:

"Eu faço musculação para o meu bem-estar!" (A3).

"Acho que na musculação você sente um efeito mais prolongado de bem estar" (A12).

Na maioria das vezes, a sensação de bem-estar está relacionada à melhoria da qualidade de vida (Freitas et al., 2007).

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). No entanto, um fato que chama atenção é que, muitas vezes, a procura por um ideal estético se sobrepõe à busca pela saúde (Zanetti et al., 2007; Tahara e Silva, 2003).

Autores como Alves et al., (2009) apontam que é cada vez mais evidente que a insatisfação corporal é uma realidade para ambos os sexos e que o enquadramento corporal nos padrões estéticos estabelecidos culturalmente tem levado os indivíduos à procura de recursos como a prática de exercícios físicos exagerados. Verifica-se essa realidade nas academias de ginástica, onde em muitos casos a aparência física é o único objetivo em detrimento da saúde, como cita A2:

"A preocupação de manter acho que o corpinho legal. A estética pra mulher pega" (A2).

Há consenso na literatura de que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde são aqueles que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário

Tabela 1 Motivos de adesão à musculação de aderentes e desistentes da prática (n)

Aderentes	Desistentes
Motivos mais frequentes de adesão à musculação (n)	
Causa a sensação de bem estar (11).	Causa a sensação de bem-estar (3).
Ajuda a manter o corpo em forma (8).	Ajuda a manter o corpo em forma (6).
Gostam de praticar musculação (8).	Acham a musculação muito monótona (4).
Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico (6).	Fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico (4).
Socialização (4).	A academia não proporcionava a socialização entre os praticantes (3).
Produz resultados rápidos (6).	Produz resultados rápidos (1)
Melhora a saúde (6).	
Produz disposição para realização das tarefas diárias (2).	Produz disposição para realização das tarefas diárias (3).
Motivos menos frequentes de adesão à musculação	
Auxilia na prevenção de doenças tal como a osteoporose (1).	Auxilia na prevenção de doenças tal como a osteoporose (2).
Diminui a fome (2).	Diminui a fome (1).
Minimiza dores corporais (2).	
Ordens médicas (1).	
Previne lesões (1).	
Melhora a postura corporal (1).	

(Toscano, 2001). Obter melhorias no condicionamento, na resistência e aptidão física foi um motivo de prática de musculação citado pelos participantes deste estudo, como descrito no depoimento de A7:

“Ganhei massa muscular, diminuí cintura, abdômen, fortaleci o músculo e melhorei meu condicionamento pra corrida” (A7).

Outro motivo citado pelos participantes do estudo foi a socialização que o ambiente da academia promove, como explicitado no depoimento de A9:

“E aqui já fiz muitas amizades, então tudo isso ajuda a motivar.” (A9).

Fazer e encontrar amigos estão entre os principais motivos que impulsionam os indivíduos a frequentar as academias de ginástica (Toscano, 2001).

Nas academias, a musculação é a modalidade de exercício mais procurada (Santos e Kniknik, 2006). A força muscular é a qualidade física enfatizada na musculação (Bermudes et al., 2003). Assim, se bem planejada e praticada de forma regular, uma rotina de prática pode se apresentar como uma atividade de múltiplos fatores benéficos, como, por exemplo, crescimento de massa magra em detrimento do tecido adiposo, hipertrofia muscular e ganhos de força (Câmara et al., 2007). Alguns participantes afirmam que a musculação produz resultados mais rápidos do que outros exercícios, como reflete o depoimento de D2:

“O resultado da musculação é bem rápido, é uma coisa que em três meses já dá pra ver o resultado.” (D2).

Diferenças entre aderentes e desistentes da musculação foram identificadas. Destaca-se o fato de que enquanto os

aderentes gostam de praticar musculação, como citado por A10:

“Não consigo viver sem musculação, realmente quero malhar, tenho vontade de malhar...” (A10).

os desistentes percebem a musculação como uma prática monótona, como cita D2:

“...achava muito monótono... não era uma atividade estimulante... falavam que tinha de fazer um pouquinho de peso e bastante repetição, isso era muito chato, eu ficava uns 15 minutos no mesmo aparelho porque tinha de fazer três séries de 30 repetições... então por isso também acho que ficava monótono...” (D2).

A adesão está relacionada ao gosto pela prática da atividade em si. Marcellino (2003) verificou que 90% dos motivos atribuídos por alunos para sua permanência na academia estavam relacionados ao prazer com a prática. De acordo com Murcia e Coll (2006), se desenvolvido o gosto pela prática da atividade no indivíduo, é possível aumentar a persistência desse na atividade. No caso da musculação, o prazer parece estar diretamente associado ao resultado que esse treinamento pode proporcionar. Esses resultados podem ser estéticos, como o aumento da massa corporal e a diminuição do percentual de gordura corporal.

“A musculação tem um resultado mais rápido do ponto de vista da tonicidade muscular e dá mais resultados do ponto de vista físico mesmo, pra massa muscular, melhora bem rápido, eu acho que dá um efeito bem bom” (A2).

Ainda, podem estar relacionados ao próprio treinamento em si, como conseguir fazer os exercícios propostos, com um aumento periódico nas sobrecargas usadas.

Em recente trabalho, Castro et al. (2009) verificaram que a determinação médica é um dos principais

Tabela 2 Benefícios psicológicos proporcionados pela prática de musculação sobre o praticante na percepção de aderentes e desistentes (n)

Aderentes	Desistentes
Benefícios psicológicos da musculação mais frequentes	
Causa a sensação de bem estar (11).	Causa a sensação de bem estar (3).
Produz disposição para realização das tarefas diárias (2).	Produz disposição para realização das tarefas diárias (3).
Ajuda a controlar o estresse (4).	Ajuda a controlar o estresse (1).
Benefícios psicológicos da musculação menos frequentes	
Melhora a autoestima (4).	
Melhora o sono (4).	
Melhora o humor (2).	

motivos que influenciam o início da prática de exercícios físicos. [Andreotti e Okuma \(2003\)](#) advogam que a prescrição médica e as estratégias centradas nos fatores de risco têm alto potencial para estimular a inserção dos indivíduos em programas de exercícios físicos. No entanto, demonstram baixo valor para reforçar a permanência. Os resultados deste estudo indicam que uma determinação médica não garante a permanência dos indivíduos na prática de exercícios físicos.

Benefícios psicológicos da musculação ao praticante

Aderentes e desistentes da musculação reconhecem que a prática proporciona benefícios psicológicos ao praticante ([tabela 2](#)).

Existem evidências de que o exercício físico melhora o bem-estar psicológico, a autoestima e a imagem corporal ([Hausenblas e Fallon, 2006](#)). Tal afirmação pode ser verificada nos depoimentos de D1 e A10 respectivamente:

“A parte psicológica também, de sair satisfeito por ter feito uma atividade física, de bem estar” (D1).

“A minha autoestima quando estou fazendo musculação está sempre legal, tenho outro astral quando chego em casa” (A10).

A sensação de bem-estar sentida após a prática da musculação produz ainda um sentimento de disposição para fazer as tarefas diárias, como observado no depoimento de A9:

“Nossa, saio da academia com aquela energia, me sinto bem mais disposta pra fazer minhas coisas” (A9).

A prática de exercícios físicos pode agir como um fator de controle do estresse ([Segato et al., 2010](#)). Nesse sentido, o participante A12 afirma:

“Pra mim, hoje em dia a principal função do exercício é o combate ao estresse. Se não fizer, o estresse vai aumentando aos pouquinhos e vai acumulando” (A12).

Em estudos feitos com adultos verificou-se que após 12 meses de exercício físico regular houve melhoria significativa nos níveis de estresse dos indivíduos ([Nunomura et al., 2004](#)).

Resultados recentes de pesquisas apontam os benefícios do exercício físico no humor ([Steffes et al., 2011](#)). Há evidências que sugerem maior eficiência dos exercícios de longa duração na melhoria dos estados de humor quando comparados com os de curta duração. No entanto, essa relação ainda não está clara. Fatores como intensidade, duração e tipo de exercício necessitam ser avaliados, pois podem exercer influência nos resultados ([Mello et al., 2005](#)). A melhoria do humor é identificada no depoimento de A2:

“... o humor, porque a atividade física melhora o humor...” (A2).

É consenso na literatura que a prática de exercícios físicos regulares proporciona benefícios psicológicos aos praticantes. Nesse sentido, [Godoy \(2002\)](#) constatou que o exercício físico pode reduzir a ansiedade e a depressão, melhorar o autoconceito, a autoimagem e a autoestima, aumentar o vigor, melhorar a sensação de bem-estar, melhorar o humor, aumentar a capacidade de lidar com os fatores psicossociais de estresse e diminuir os estados de tensão nos praticantes.

Motivos de desistência da prática de musculação

A percepção de aderentes e desistentes da musculação sobre os motivos de desistência da prática é apresentada na [tabela 3](#).

Nossos resultados sugerem que por mais que os aderentes percebam mais motivos do que os desistentes para desistir da musculação, esses ainda permanecem na prática. Também observou-se que os motivos citados com menos frequência somente pelos aderentes estão associados a barreiras percebidas para a prática diária, ou seja, esses são alguns dos motivos atribuídos pelos aderentes às suas faltas na academia.

Estudos têm verificado que a falta de tempo é o principal motivo para o abandono da prática de exercícios em academias ([Soares, 2004](#)), o que ratifica o presente estudo. [Santos e Kniknik \(2006\)](#) destacam que a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Tal fato pode ser identificado na fala de A8:

Tabela 3 Motivos de desistência da musculação de aderentes e desistentes participantes do estudo

Aderentes	Desistentes
Motivos de desistência da musculação mais frequentes	
Falta de tempo (8).	Falta de tempo (4).
Atendimento profissional desqualificado (4).	Atendimento profissional desqualificado (5).
Poucos aparelhos para a prática (5).	Poucos aparelhos para a prática (4).
Cansaço (5).	Cansaço (3).
Ocorrência de lesões (6).	Ocorrência de lesões (1).
Não promoção da socialização entre os praticantes (4).	Não promoção da socialização entre os praticantes (3).
Monotonia (2).	Monotonia (4).
Motivos de desistência da musculação menos frequentes	
Distância do local de prática (3).	
Horário fixo para prática (3).	
Demora na percepção de resultados (2).	
Doenças na família (2).	

“Falto sempre por falta de tempo, toda vez que falto na musculação é por causa do meu trabalho...” (A8).

De fato, a “falta de tempo” para a prática de musculação esconde um conjunto de causas e problemas anteriores, de origem sociocultural e econômica.

Verificou-se que o cansaço influencia na desistência da prática de musculação, como relata D2:

“Sempre chegava em casa muito cansada, aí deixava pra amanhã e deixava de fazer, e o excesso de trabalho... no fim do dia eu ficava tão cansada que daí, por falta de motivação, acabava não indo também” (D2).

“Tive um problema de saúde na minha família, então precisei ficar no hospital e chegava em casa meio cansada e às vezes não vinha pra academia” (A4).

Uma lesão provocada pela prática de musculação também pode levar à desistência da prática.

“Acho que o que me impediria mesmo de fazer musculação seria alguma lesão, algo desse tipo” (A11).

As possíveis causas das lesões na musculação estão relacionadas a treinos excessivos, uso impróprio das técnicas de treinamento ou a combinação de ambos (Almeida et al., 2006). Acrescenta-se, ainda, a falta de supervisão durante os exercícios, como destaca D3:

“Acho que a musculação tem um risco maior de a gente vir a se machucar, se não tiver realmente alguém que fique o tempo todo do teu lado” (D3).

Nesse sentido, Oliveira e Silva (2005) chamam atenção para os diversos processos jurídicos movidos por alunos de academias que reivindicam reparos quanto a danos físicos, morais e estéticos causados pela prática não adequada da atividade.

Percepção sobre o ambiente de prática da musculação

A seguir é apresentada a percepção de aderentes e desistentes da musculação sobre o ambiente de prática (tabela 4).

Tabela 4 Percepção de aderentes e desistentes da musculação sobre o ambiente de prática (n)

Aderentes	Desistentes
Percepção mais frequente sobre o ambiente de prática da musculação	
A academia deve oferecer bom acompanhamento profissional (8).	A academia deve oferecer bom acompanhamento profissional (5).
Proximidade da academia da casa ou do trabalho (13).	
A academia deve oferecer boa quantidade e qualidade de aparelhos (5).	A academia deve oferecer boa quantidade e qualidade de aparelhos (4).
Satisfação com o ambiente da academia (9).	
Percepção menos frequente sobre o ambiente de prática da musculação	
A academia deve proporcionar a convivência social entre os praticantes (2).	A academia deve proporcionar a convivência social entre os praticantes (4).
A academia não deve ser monótona (2).	A academia não deve ser monótona (1).
A academia deve oferecer espaço físico para circulação (1).	

Aderentes e desistentes da musculação concordam que o bom acompanhamento profissional pode influenciar na adesão à prática, como relata A8:

“Gostei muito dos professores, foram bem atenciosos, isso priorizo bastante, o professor tem de estar atento aos alunos” (A8).

“Na maioria das academias em que fiz musculação os professores não davam bola pros alunos” (D7).

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). Martins Junior (2000) destaca que é importante que o professor conheça as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

A literatura aponta que os motivos associados ao ambiente de prática que mais influenciam na adesão à musculação em academias são os relacionados aos profissionais, à localização, aos aparelhos oferecidos para a prática e à satisfação com o ambiente da academia (Toscano, 2001; Marcellino, 2003; Liz et al., 2010).

Marcellino (2003) destaca que as academias devem oferecer bom espaço físico e equipamento adequado para a prática (com destaque para espaços mais amplos, ventilados, equipamento mais novo e existência de piscina). O que também é identificado nos depoimentos de A3, A12 e D7:

“A academia deve ter espaço pra andar e também entre os aparelhos, não ficar tudo apertado, amontoado...” (A3).

“Pra mim é bom ter os equipamentos certos, ter um conjunto completo de equipamentos, tem algumas academias em que falta alguma coisa, o que não é o ideal” (A12).

“A academia deve oferecer bons aparelhos, porque ninguém merece aparelho enferrujado” (D7).

Toscano (2001) identificou que fazer e encontrar amigos estão entre os principais motivos que impulsionam os indivíduos a frequentarem as academias de ginástica. A academia deve oportunizar a convivência entre os praticantes, pois essa é entendida atualmente como um espaço de convivência social (Marcellino, 2003), como observado nos depoimentos:

“E aqui já fiz muitas amizades, então tudo isso ajuda a motivar” (A9).

“... e o ambiente da academia ele é muito legal também pra você fazer amizades, pra tu socializar” (D1).

A distância percorrida pelo indivíduo da casa ou do trabalho até a academia onde pratica exercícios parece ser um fator motivacional importante tanto para a adesão quanto para a desistência da prática (Rojas, 2003). Tal situação é verificada no depoimento de A9:

“Aqui é uma academia que fica perto da minha casa, aí foi mais fácil porque sou meio acomodada, então como é fácil, moro aqui pertinho, desço, faço a minha academia todos os dias...” (A9).

A insatisfação com o ambiente de prática de exercícios também pode levar à desistência. Como revela A6:

“O ambiente aqui é muito bom, todo mundo conversa, brinca, chama, ri. Acho que pra ti começar a gostar de alguma coisa o ambiente tem de ser bom...” (A6).

Nesse sentido, Aguiar (2007) destaca que a musculação é a principal modalidade de exercícios procurada nas academias. Assim, essas devem se mostrar capazes de atender às expectativas de seus clientes, em relação aos aspectos que envolvem a prática dessa atividade.

Considerações finais

Considerando a análise da literatura, os resultados e as interpretações do presente estudo, pode-se afirmar que os motivos relacionados à prática de musculação em academias são a percepção de bem-estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia proporciona. Os principais benefícios psicológicos que a prática da musculação proporciona são a sensação de bem-estar, a disposição para fazer tarefas diárias e o controle do estresse. A desistência da prática da musculação é atribuída aos motivos falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, poucos aparelhos para a prática, cansaço, ocorrência de lesões, não promoção da socialização entre os praticantes da academia e a monotonia. No que tange ao ambiente de prática da musculação, verificou-se que a academia deve oferecer bom acompanhamento profissional, ser próxima da casa ou do trabalho, oferecer boa quantidade e qualidade de aparelhos e os praticantes devem se sentir satisfeitos com o ambiente da academia.

A partir desses resultados, é possível elaborar estratégias de intervenção que atendam às necessidades dos praticantes de musculação com a finalidade de aumentar a permanência desses indivíduos na modalidade, para que usufruam dos benefícios proporcionados por essa prática.

Financiamento

Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior (FUMDES), Edital n°. 06 de 5/11/2012, na forma de bolsa de estudos de pós-graduação.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

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.
- Albuquerque CLF, 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*, Natal, v. 1, n. 5, p. 1-33, jan./abr. 2007. Disponível em: <http://mail.falnatal.com.br:8080/revista_nova/a5_v1/artigo_4.pdf> Acesso em: 20 fev. 2010.
- Almeida E, Goncalves A, Soraya El-Khatib S, Padovani CR. Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. *Fisioterapia em Movimento* 2006;19:17-23.
- Alves D, Pinto M, Alves S, Mota A, Leirós V. Cultura e imagem corporal. *Motricidade* 2009;5:1-20.
- American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Rio de Janeiro: Revinter; 2000.
- Andrade A. *Ocorrência e controle subjetivo do stress na percepção de bancários ativos e sedentários: a importância do sujeito da relação "atividade física e saúde"*. 2001. 389 f. 2 v. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção). Centro de Ciências Tecnológicas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
- Andreotti MC, Okuma SS. Perfil sociodemográfico e de adesão inicial de idosos ingressantes em um programa de educação física. *Revista Paulista de Educação Física* 2003;17:142-53.
- Balbinotti MAA, Capozzoli CJ. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Educação Física Especial* 2008;22:63-80.
- Bardin L. *Análise de conteúdo*, 70. Lisboa: Edições; 1977.
- Bermudes AMLM, Vassallo DV, Vasquez EC, Lima EG. Monitorização ambulatorial da pressão arterial em indivíduos normotensos submetidos a duas sessões únicas de exercícios: resistido e aeróbio. *Arq Bras Cardiol* 2003;82:57-64.
- Brasil. Ministério da Saúde 2011. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2011: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília-DF. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?id_area=1521. Acesso em 16 março 2012.
- Câmara LC, Santarém JM, Wolosker N, Dias RMR. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. *J Vasc Bras* 2007;6:247-57.
- Castro MS, Miranda M, Silva NL, Palma A, Resende HG. Motivos de ingresso nos programas de exercício 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 - Brasil. *Motricidade* 2010;6:23-33.
- Deschamps SR, Domingues Filho LA. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. *R Bras Ci e Mov* 2005;13:27-32.
- Freitas CMSM, Santiago MS, Viana AT, Leão AC, Freyre C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2007;9:92-100.
- Godoy RF. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. *Revista Movimento* 2002;8:7-16.
- Guedes DP, Santos CA, Lopes CC. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum* 2006;8:5-15.
- Hausenblas HA, Fallon EA. Exercise and body image: a meta-analysis. *Psychology and Health* 2006;21:33-47.
- Liz CM, Crocetta TB, Viana MS, Brandt R, Andrade A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz* 2010;16:181-8.
- Marcellino NC. Academias de ginástica como opção de lazer. *R Bras Ci e Mov* 2003;11:49-54.
- 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.
- Mello MT, Boscolo RA, Esteves AM, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Rev Bras Med Esporte* 2005;11:203-7.
- Moreno JA, Coll DG-C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. *Fitness & Performance Journal* 2006;5:5-9.
- Nascimento GY, Soriano JB, Fávoro 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.
- Nunomura M, Cespedes Teixeira LA, Fernandes Caruso M. Regina. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física* 2004;3:125-34.
- Oliveira AL, Silva MP. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: Fundamentos para uma discussão. In: IX Simpósio internacional processo civilizador: tecnologia e civilização, 2005, Anais. Ponta Grossa, Paraná, Brasil, Nov/2005. Disponível em: http://www.uel.br/grupo-estudo/processocivilizadores/portugues/sitesanais/anais9/artigos/comunicacao_oral/art4.pdf.
- Rojas PNC. *Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba - PR.*;1; 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- 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.
- Santos SC, Kniknik JD. Motivos de Adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2006;5:23-34.
- Segato L, Brandt R, Liz CM, Vasconcellos DIC, Andrade A. Estresse psicológico de velejadores de alto nível esportivo em competição. *Motricidade* 2010;6:53-62.
- 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.
- Steffes RAK, Liz CM, Viana MS, Brandt R, Oliveira LGA, Andrade A. Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. *Rev Dor* 2011;12:327-31.
- Tahara AK, Silva KA. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. *Lecturas: Educacion Fisica y Deportes. Revista Digital*, v. 9, n. 61, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: 12 fevereiro 2009.
- Thomas JR, Nelson JK. *Método de pesquisa em atividade física*. 3ª. ed. Porto Alegre: Artmed; 2002.
- Toscano JJO. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. *Rev Bras Ciênc Mov* 2001;9:40-2.
- Triviños ANS. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. 1ª. ed. São Paulo: Atlas; 1987.
- Zanetti MC, Lavoura TN, Kocian RC, Botura HML, Machado AA. Aspectos motivacionais intervenientes na academia de ginástica. *Coleção Pesquisa em Educação Física set* 2007;6:53-8.