

**THIAGO LACERDA ARRUDA**

**MOTIVOS DE ADESÃO E DESLIGAMENTO DA ATIVIDADE FÍSICA EM  
ACADEMIAS**

Monografia apresentada como requisito parcial  
para conclusão do curso de Licenciatura em  
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,  
Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Professor Ricardo Sonoda Nunes

**CURITIBA  
2003**

A todos que de alguma maneira contribuíram para minha formação como estudante e como pessoa. Dedico este trabalho a meus pais pela paciência, e a meu avô, que de onde ele se encontre, sei que estará feliz com minha graduação.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as pessoas que direta ou indiretamente me influenciaram na vida escolar e acadêmica.

A meus pais, obrigado pela dedicação e esforço em poder proporcionar as melhores condições de estudo, e também pela paciência, pois foram, longos 6 anos de graduação.

Aos professores, Ricardo Sonoda Nunes (orientador) por ter aceitado o desafio de orientar este trabalho, obrigado pela grande ajuda. Wagner de Campos, pela forma com que conduziu a disciplina e a nós alunos, para que nossas produções fossem bem encaminhadas. Julimar, obrigado pela dica, para se fazer tratamento dos dados. Ricardo Coelho, Wanderlei, Letícia, Sérgio Gregório por terem também contribuído para a minha formação acadêmica.

Aos amigos, que com suas broncas, empurrões e incentivos, contribuíram em muito para a realização deste trabalho. Em especial, Caroline, se não fosse ela, acho que nada teria sido produzido, Patrícia, Ellen, Andréia pelas broncas, Brito, Punk, Bruninho, Everson, Moacir, Sapo pelo apoio nas horas mais complicadas.

E sem esquecer, um muito obrigado a Betinha (Elizabeth Xisto), pela atenção e grande ajuda ao longo desses anos de universidade.

## SUMÁRIO

LISTA DE GRÁFICOS.....	v
LISTA DE TABELAS.....	vi
RESUMO.....	vii
1.0 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Problema	
1.2 Justificativa	
1.3 Objetivos	
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	3
2.1 Atividade física e Saúde	
2.2 Benefícios da prática de atividade física	
2.3 Motivos de adesão e desligamento da atividade física	
2.4 Fatores Motivacionais	
2.5 Fatores Intrínsecos e Extrínsecos	
2.6 Influência Social	
2.7 Fatores Psicológicos	
3.0 METODOLOGIA.....	16
3.1 Método / Procedimentos de Pesquisa	
3.2 Instrumentos de Pesquisa	
3.3 Ambiente e Grupo temático	
3.4 Tratamento dos dados	
4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
5.0 CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
APÊNDICES.....	35
Apêndice 1	
ANEXOS.....	38
Anexo 1	

## LISTAS

### LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – QUESTÃO 1.....	18
GRÁFICO 2 – QUESTÃO 2.....	19
GRÁFICO 3 – QUESTÃO 3.....	20
GRÁFICO 4 – QUESTÃO 5.....	21
GRÁFICO 5 – QUANTO AO NÚMERO DE MOTIVOS DE ADESÃO MASCULINO.....	22
GRÁFICO 6 – MOTIVOS APRESENTADOS.....	24
GRÁFICO 7 – QUESTÃO 3 - MASCULINO .....	24
GRÁFICO 8 – QUESTÃO 5 - MASCULINO.....	25
GRÁFICO 9 – QUANTO AO NÚMERO DE MOTIVOS DE ADESÃO FEMININO.....	25
GRÁFICO 10 – QUANTO AO NÚMERO DE MOTIVOS DE DESLIGAMENTO FEMININO.....	26
GRÁFICO 11 – QUESTÃO 3 – FEMININO.....	27
GRÁFICO 12 – QUESTÃO 5 – FEMININO.....	28

## **LISTA DE TABELAS**

TABELA 1 – MOTIVOS DE ADESÃO APONTADOS.....	18
TABELA 2- MOTIVOS DE DESLIGAMENTO APONTADOS.....	19
TABELA 3 – MOTIVOS DE ADESÃO MASCULINO.....	23
TABELA 4 - MOTIVOS DE ADESÃO FEMININO.....	26
TABELA 5 – MOTIVOS DE DESLIGAMENTO FEMININO.....	27
COMPARAÇÃO ENTRE AS IDADES	28
TABELA 6 – QUANTO A ADESÃO MASCULINO.....	28
TABELA 7 – QUANTO AO DESLIGAMENTO MASCULINO.....	29
TABELA 8 – QUANTO AO QUESITO ESTÉTICO MASCULINO.....	29
TABELA 9 – QUANTO AO QUESITO ESTÉTICO FEMININO.....	30
TABELA 10 – QUANTO A ADESÃO FEMININO.....	30
TABELA 11 – QUANTO AO DESLIGAMENTO FEMININO.....	31

## RESUMO

A experiência prática e as estatísticas mostram que as pessoas que têm por objetivo apenas melhorar esteticamente seus corpos, tendendo a buscar resultados rápidos e inconsistentes e, quando os obtêm, não conseguem mantê-los por muito tempo, pois imediatamente interrompem a prática de exercícios. Aparecendo então o problema da alta rotatividade de alunos nas academias e ginástica e musculação.

Por outro lado, as pessoas que buscam melhorar sua saúde adotam a atividade física para a vida toda, incorporando-a em seus hábitos diários. Como consequência, adquire um padrão estético físico melhor.

Ainda assim, sabemos que esses fenômenos não estabilizam, e que as pessoas também mudam suas opiniões, pois buscam adquirir mais informações que lhes ajudam a entender melhor suas necessidades e a especificidade da atividade a qual elas estão se sujeitando.

Então o que se pretende com esse estudo se as opiniões sobre a adesão a atividade física estão claras? Estamos interessados em observar, através dos questionários entregues, se as pessoas estão mudando suas opiniões em relação à atividade física, devido aos motivos que as levam até uma academia de ginástica e a aderirem há um programa de atividade física. Mas de que adianta somente sabermos o porquê das pessoas procurarem as academias, e esquecermos de que muitas delas deixam de praticar essa mesma atividade depois de algum tempo.

O que estamos tentando mostrar aqui, é que as pessoas têm os mais variados motivos para aderirem ou se desligarem de um tipo de atividade física. O que move as então as pessoas são desejos e frustrações, e isso reflete nas atitudes que tomam para com suas vidas. Desta forma pudemos concluir que mesmo com as mudanças nas atividades cotidianas, as pessoas ainda estão atrás de saúde a corpos bonitos, mas estão se preocupando mais de entender melhor o que é praticar uma atividade física e também em como manter a mesma.

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1. PROBLEMA

Durante muito tempo o homem, manteve-se bastante ativo em suas atividades, fossem elas o trabalho ou o lazer. Porém com o passar dos anos, ou melhor, séculos, essas atividades que outrora faziam parte do cotidiano estão diminuindo, e talvez uma das causas para esse quadro seja a tecnologia atualmente empregada, que apesar de facilitar a vida das pessoas, em contrapartida as torna cada vez mais acomodadas e sedentárias.

Devido talvez a esse fato, esteja ocorrendo grande procura e conseqüentemente grande oferta na área da atividade física. Outro fator importante nesse processo é a mídia que divulga e transmite as pessoas uma cultura da necessidade e importância da prática da atividade física, fazendo com que a adoção da mesma, neste caso em academias, esteja ligada aos benefícios relacionados à saúde, que esta pode trazer ao praticante. No pensar de KIMIECKI (1991), “é mais provável que a motivação por traz deste envolvimento esteja ligada mais à sensação de bem-estar e prazer que este tipo de atividade pode proporcionar”.

A partir de então, na busca de um melhor entendimento no que diz respeito às atitudes que levam as pessoas a procurarem os serviços oferecidos pela academia, faz-se necessário observar os fatores descritos acima. Pois na maioria das vezes eles ingressam em uma academia com algumas metas bem definidas em relação ao que pretendem com a atividade física e cabe a nós professores atendê-los da melhor forma possível afim de que estas metas sejam atingidas.

“... Afinal, é nas academias onde há o oferecimento de uma atividade física orientada, segura, sistematizada e eficiente, onde o ambiente é confortável, seguro e salutar. Pelo menos em hipótese...” (LEITE NETO 1994).

A partir dessas considerações será possível, entendermos um pouco melhor qual a visão das pessoas em relação à atividade física, se é atingindo o status de habito ou se é apenas um meio de se atingir objetivos relacionados a sua saúde pessoal ou aumento de sua estima através de um corpo “sarado” como, por exemplo.

## 1.2. JUSTIFICATIVA

Este trabalho tem como objetivo verificar o contexto atual de como as pessoas estão se relacionando com a prática de atividade física, no que diz respeito à adesão e/ou desistência. A procura pelas atividades físicas está cada vez mais freqüente, porém na maioria das vezes é notada uma não continuidade na prática da mesma. Quais os motivos que levam as pessoas a procurar os serviços especificamente prestados pelas academias de ginástica, e porque ocorrem tantas desistências?

Atualmente, as pessoas estão mais preocupadas com sua saúde, visto que a procura pelas atividades físicas, especialmente em academias, tem aumentado consideravelmente. Também é possível afirmar que a procura por uma vida mais saudável está ligada ao resultado estético, que esse tipo de atividade proporciona.

Observar os corpos humanos desta maneira, nos remete a sociedade helenística grega, pois naquela época ter um corpo bonito era considerado um sinal de boa saúde, porém, nos dias de hoje, corpos esteticamente perfeitos, muitas vezes “escondem” sérios problemas, por serem submetidos a treinamentos inadequados ou substâncias nocivas ao organismo humano.

Como pensa um usuário regular de academia de ginástica? Estariam apenas na busca de um corpo “sarado”, e para tanto utilizam todos os meios ofertados, para consegui-lo? Ou se encontram à procura de melhores condições de saúde e melhor qualidade de vida?

Através do resultado da pesquisa será possível observar o perfil destes usuários, subsidiando de certa forma um melhor conhecimento aos profissionais da área de educação física e conseqüentemente uma orientação mais eficaz.

Sendo assim evidenciaremos a importância desta pesquisa, pois elencaremos quais os fatores preponderantes para a adesão a atividade física, e também quais são esses fatores que levam a desistência dessa mesma atividade.

## 1.3 OBJETIVO

Obter um melhor entendimento do comportamento humano em relação à atividade física, especialmente das atividades oferecidas em academias de ginástica. Principalmente no que se diz respeito à adesão e ao desligamento (quando ocorrido) desta mesma atividade.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Atividade Física e Saúde**

Por muito tempo o homem manteve seu corpo ativo, utilizando-o para se defender de inimigos e conseguir alimento. Nos últimos tempos, devido a uma alteração no estilo de vida das pessoas, onde aos avanços tecnológicos são umas das principais causas, várias formas de movimentos corporais estão sendo esquecidas. Atualmente, muitas ações e expressões humanas são deixadas de lado, uma vez que com as facilidades encontradas, o homem não precisa realizar grandes esforços para satisfazer suas necessidades e desejos.

Apesar de o homem ter modificado seu modo de vida, sua estrutura biológica ainda é a mesma. Com isso, ele torna-se menos ativo, sedentário. Isso significa que o homem fica muito mais propenso a adquirir as doenças que mais matam no mundo de hoje (SABBA, 2000). Para que possamos compreender a importância da atividade física na promoção da saúde é necessário analisarmos a correlação entre atividade física e saúde na população humana em geral.

Atividade física sistemática sempre esteve ligada à imagem de pessoas saudáveis e vigorosas. Durante muito tempo coexistiram duas interpretações para a associação de saúde com atividade física.

Alguns imaginavam que pessoas geneticamente privilegiadas seriam mais propensas à atividade física por apresentarem constitucionalmente boa saúde, vigor físico e disposição mental. Outros acreditavam que a atividade física poderia ser o estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, boa aptidão física e saúde mental.

A literatura científica atual relativa à atividade física permite concluir que a verdade aparentemente associa as duas hipóteses. Em todos os estudos populacionais sempre existem os indivíduos que se afastam da média, quaisquer que sejam os parâmetros analisados. "Pessoas geneticamente privilegiadas sempre existiram e são estas pessoas que se destacam nas diversas atividades humanas. No caso da atividade física, embora nem todos possam ou queiram destacar-se como modelos de desempenho, existe hoje documentação científica de que as pessoas ativas diminuem

a probabilidade de desenvolverem importantes doenças crônicas, e melhoram os seus níveis de aptidão física e disposição mental” (SANTARÉM, 2000).

Estudos populacionais criteriosos permitiram estabelecer relações de causa e efeito entre atividade física e a menor incidência de algumas doenças, destacando-se a doença coronariana, a hipertensão arterial, diabetes do tipo II, obesidade, osteoporose, neoplasias do colón, ansiedade e depressão. Alguns estudos associam pouca atividade física com altas taxas de mortalidade por todas as causas, que poderiam ser evitadas por atividade física habitual (SANTARÉM, 2000).

Estudos americanos (SABBA, op cit) relataram na última década que anualmente 30 mil americanos morrem devido ao contágio de doenças sexualmente transmissíveis; menos de 50 mil perdem a vida em acidentes automobilísticos; e 250 mil morrem de doenças cardiovasculares, resultado da vida sedentária. A falta de atividade física, somada a uma dieta desequilibrada, ao fumo, ao álcool e a outros comportamentos de risco para a saúde, elevou a quantidade de mortes causadas por doenças cardíacas, câncer, diabetes e outros distúrbios crônicos, cujas causas estão ligadas ao estilo de vida.

“... Pode-se afirmar que a prática de atividade física é o melhor remédio para prevenir e combater essas doenças. Atividade física é qualidade de vida” (SABBA, 2000).

## **2.2 Benefícios da prática de atividade física**

Em geral, as pessoas que praticam atividade física tendem a ser menos deprimidas do que as que não praticam. O exercício por si só, provavelmente não ajuda muito uma pessoa que já sofre de depressão há muito tempo, nem ajudará uma pessoa que está sofrendo um episódio agudo de depressão severa. Normalmente estas pessoas se sentem tão imobilizadas que mal conseguem sair da cama, quanto mais praticar exercícios. No entanto, para formas mais moderadas de depressão, o exercício pode ser tão útil quanto à psicoterapia. Pesquisas apóiam a tese de que pacientes depressivos moderados tiveram sucesso no tratamento utilizando exercícios mais a terapia. Isto, provavelmente, se deve a algumas alterações fisiológicas provocadas pelo

exercício, sendo que a liberação de endorfina (hormônio que provoca sensação de relaxamento e bem-estar) seria a principal (MORAES, 2001).

Em termos gerais, os exercícios melhoram o humor e reduzem a ansiedade e o stress, que podem levar a um quadro depressivo, além de aumentar a funcionalidade do sistema imunológico, benefícios cardiovasculares, controle da obesidade, evitar formas agressivas de lidar com o stress como fumar, beber, comer em excesso e melhorar a auto-estima (MORAES, 2001).

Embora o exercício ofereça maior benefício cardiovascular, qualquer forma prazerosa de exercício pode lhe proporcionar benefícios psicológicos e ajudar a lidar com o stress do dia a dia. Alguns dos efeitos salutareos da atividade física são o aumento do HDL colesterol, a redução dos triglicérides, redução da pressão arterial e da tendência a arritmias pela diminuição da sensibilidade à adrenalina, redução da agregação plaquetária e estímulo a fibrinólise, aumento da sensibilidade das células à insulina, estímulo ao metabolismo dos carboidratos, estímulo hormonal e imunológico, redução da gordura corporal devido ao maior gasto calórico e tendência à elevação da taxa metabólica pelo aumento de massa muscular (SANTARÉM, 2000).

Aspecto relevante é que esses benefícios parecem ser comuns a qualquer tipo de atividade física, entendida como contração muscular, geralmente levando ao movimento e sempre com gasto calórico. Assim sendo, são esperados os mesmos efeitos salutareos advindos do trabalho braçal, das diversas modalidades esportivas, do lazer com atividades físicas e dos programas sistematizados de condicionamento físico.

Qualidades de aptidão como coordenação, velocidade, força, flexibilidade, potência, resistência e parâmetros de condição aeróbia e anaeróbia são estimuladas de formas diferentes, pelas diversas formas de atividade física, mas esses parâmetros não se relacionam especificamente com a qualidade ou magnitude dos efeitos salutareos obtidos. (SANTARÉM, 2000)

Desta maneira, as atividades físicas distinguem-se pelo tipo e grau de aptidão estimulada, mas não pelos efeitos na saúde das pessoas. O único parâmetro que mantém proporcionalidade com os efeitos salutareos é o gasto calórico das atividades, embora a relação não seja constante (SANTARÉM, 2000). Em outras palavras, quanto

mais calorias forem gastas em atividade física habitual, maior serão os benefícios para a saúde, mas as maiores diferenças na incidência de doenças ocorrem entre os sedentários e os pouco ativos. Entre estes e as pessoas mais ativas, a diferença não é grande. O mínimo de atividade física necessária para reduzir a incidência de doenças é de 200 Kcal/dia em média.

Assim sendo, atividades mais intensas podem ser realizadas em períodos mais curtos e menos freqüentes, enquanto que atividades menos intensas precisam ser mais prolongadas e/ou mais freqüentes.

Diante desses conhecimentos, os profissionais de saúde adquirem um papel importante neste processo, no que diz respeito a estimular as pessoas a adotarem um estilo de vida mais ativo, mas a escolha da atividade física deve ser feita em bases individuais como, por exemplo, preferências pessoais, aptidão, fatores de risco.

### **2.3 Motivos de adesão e desligamento de uma atividade física**

Considerando que hoje a procura pela atividade física e o culto ao corpo estão evidenciados pela mídia, REJESKI & KENNEY (1998), comprovam que na população americana, a maioria das pessoas não pratica nenhuma forma de atividade física.

Levando tal aspecto em conta, pode-se dizer que o nível de atividade física entre os indivíduos desta população está abaixo do ótimo (KING et al., 1992). Dados obtidos através de pesquisa realizada nesta população revelaram que 45% dos adultos são sedentários; 35% praticam algum tipo de atividade física uma vez por semana; 10% praticam atividade física regular de alta intensidade; 10% são adultos sedentários que iniciariam um programa de atividade física regular. Porém destes, quantos iniciariam e manteriam tal programa? Segundo BUNDDLE & SMITH (1991), poucos iniciariam e manteriam tal atividade baseada apenas na necessidade de se praticar uma atividade física, é importante que haja um motivo específico.

No Brasil, não se verifica número muito diferente dos obtidos no exterior, isso se deve ao fato de que os brasileiros também não têm o hábito de praticar atividades

físicas. Em pesquisa nacional realizada pelo Datafolha em 27/11/97, 60% dos entrevistados não praticavam nenhum tipo de atividade.

Partindo dessa premissa, entendemos que para tornar as pessoas mais ativas é necessário compreender melhor alguns itens como motivação e o processo de envolvimento com o exercício (BIDDLE & SMITH, 1991; KIMIECKI, 1991). CORBEY & LINDSEY (1994), afirmam que as pessoas sedentárias não se tornam ativas da noite para o dia, nem pessoas ativas se tornam sedentárias de uma só vez. Todas seguem estágios que podem fazê-las progredir ou regredir, tudo isso dependendo do fator motivação.

A adesão ao exercício físico é um processo de envolvimento complexo, que a literatura relativa ao assunto descreve como fenômeno de “tudo ou nada”. Talvez por isso a adesão ao exercício seja um processo complexo, pois se trata de extremos. Ou se entra de cabeça e adota um estilo de vida ativo ou o abandona tão rápido como entrou.

Segundo estudo realizado em 1998, a adoção da atividade física e/ou exercício físico, está dividida em fases: da inatividade a adoção ao exercício; adoção e manutenção; adoção e manutenção ao desligamento; e desligamento ao retorno.

**Da inatividade a adoção do exercício:** a adoção do exercício físico está ligada a crença nos benefícios que a atividade física traz para a saúde. Porém, “é mais provável que a motivação por traz deste envolvimento esteja ligada à sensação de bem-estar e prazer que este tipo de atividade proporciona” (KIMIECKI, 1991). Adultos podem encarar essa mudança como um desafio, onde o resultado será benéfico para sua saúde e assim sentir-se melhor consigo. SALLIS et al. apud (KIMIECKI, 1991) descobriram que níveis de confiança (auto-eficácia) no exercício motivavam homens a adoção de atividade física vigorosa e mulheres a atividades moderadas.

Também perceberam que este fato está ligado a influencia que as atitudes têm na atividade física. Pois estas atitudes estão ligadas aos resultados obtidos durante a atividade e aos valores que são depositados a estes resultados. Enfim, quanto mais satisfatórios maiores as mudanças da postura do indivíduo em relação à atividade (NUNOMURA, 1998).

**Adoção e manutenção:** nesta fase a adesão ao exercício está relacionada com as sensações de bem-estar e prazer do que com a crença nos benefícios da atividade física, como já foi citado acima. Na manutenção, onde os benefícios proporcionados pela atividade física tornam-se mais evidentes, como por exemplo, melhoria da saúde mental, sensação de relaxamento, redução da ansiedade e stress melhora do humor, há um comprometimento do indivíduo em não desistir de praticar essa atividade. Nesta fase também é importante salientar que os indivíduos se mostram mais automotivados, estabelecem suas próprias metas, recebem apoio dos familiares e pessoas próximas, não se incomodando muito com o desconforto e inconveniências do exercício (NUNOMURA, 1998).

**Adoção, manutenção ao desligamento:** ocorre devido ao fato dos estágios de vida alcançada pelas pessoas, como o comprometimento familiar, onde ter que deixar seus filhos sozinhos em casa foram fatores importantes levantados durante pesquisa anterior, para se manter ou cessar a atividade física. Em geral, as mais comuns são falta de tempo ou inconveniência, também foram citados problemas médicos e falta de motivação, entre outros também foram relatados em menor escala. Esses são os motivos mais comuns de desligamento por parte dos entrevistados pelo estudo. Ainda outro fator levado em consideração foi de que pessoas com histórico de inatividade e/ou níveis baixos de capacidade física, motora e de tolerância tem grande dificuldade de se manter dentro de um programa de atividade física, deve-se também ao fato de que estas não conseguem administrar seu tempo ou estabelecer suas metas (NUNOMURA, 1998).

Com relação ao retorno, os motivos são geralmente estéticos, como a necessidade de diminuir o peso corporal, preocupação com a beleza, o indivíduo não está feliz com seu corpo, mas há ainda os que recomeçam uma atividade física pelo fato de não terem o mesmo desempenho físico, apresentarem altos níveis de stress, ansiedade e nervosismo, o que não ocorria enquanto estavam ainda praticando alguma atividade física (NUNOMURA, 1998).

## 2.4 Fatores Motivacionais

Mas o que afinal leva uma pessoa a freqüentar uma academia? Segundo Leite Neto, os motivos vêm desde a localização da academia, ambiente, pelos professores, indicação de amigos, preços, até pelo simples fato da propaganda em torno da academia ser boa. Porém acreditamos que o que as pessoas buscam seja uma orientação, pois atividade física ela faria até mesmo subindo e descendo escadas.

Partindo deste pressuposto, o maior desafio enfrentado hoje dentro das academias é o de motivar as pessoas, seja para que entrem e matriculem-se, ou para que elas continuem a freqüenta-la. Pois qualquer tipo de falha neste quesito compromete e muito aos negócios, e com certeza não é isso que o proprietário da academia quer.

REJESKI & KENNEY (1988), afirmam que o processo de se motivar as pessoas é um processo de aprendizado, pois são necessárias várias horas de trabalho duro para se aprender como trabalhar com os *ins* e *outs* do exercício e como consequência saber como motivar ainda mais seus alunos.

Desta forma, os autores acima citados, afirmam também que de certo modo o “culpado” pela falta de interesse dos alunos vem do próprio professor, que muitas vezes não detecta que o aluno está cada vez mais desmotivado com a atividade e que a qualquer momento ele pode não voltar a academia. Cabe ao professor aceitar esse desafio.

Mas se as pessoas entendem que a atividade física proporciona benefícios o que as faz desistirem? A resposta para esta pergunta pode estar na forma como sua atividade física é dirigida, pois caso o contrário, o exercício físico torna-se um martírio, e em vez de ajudar acaba prejudicando ainda mais a pessoa (REJESKI & KENNEY, 1988).

Pode-se afirmar que a motivação das pessoas em praticar uma atividade física, especialmente em academias está ligada ao fato de que ela está lá pra que seus objetivos sejam alcançados. Outro fator importante, diz respeito, a necessidade das pessoas conciliarem o exercício físico com suas outras atividades diárias.

---

Conseguir atender as necessidades dos seus clientes, e mais importante, ter um atendimento diferenciado em relação às demais academias, pode vir a ser um motivo a mais para que as pessoas procurem este determinado local para a prática de uma atividade física diária.

### **2.5 Fatores intrínsecos e extrínsecos**

Para Deci (1975), muita atenção é dada aos fatores intrínsecos e extrínsecos de recompensa, pois estes influem diretamente no comportamento humano. Desta forma é de grande importância um melhor balanceamento dessas duas formas de se estimular aos alunos.

Psicólogos acreditam que o grande perigo está em se utilizar demais de feedback extrínsecos, pois isso pode vir a causar uma sensação de que a pessoa não controla mais suas ações e sempre estará à espera de um comentário externo. Em tempo, estes tipos de recompensas ajudam a manter a pessoa motivada a praticar a atividade física, porém é necessário ter cuidados para que não haja desinteresse do aluno, devido a um exagero neste tipo de recompensa. (REJESKI & KENNEY, 1988)

Esses fatores nos dizem como podemos trabalhar com as pessoas, fazendo com que o direcionamento de sua atividade vá de encontro com sua necessidade, caso contrário ocorrerá uma certa saturação do aluno em relação à atividade. Os estímulos extrínsecos são os mais evidentes, pois é o que a maioria das pessoas procura dentro de um programa de treinamento dentro da academia. Afirmamos isso, devido ao fato de que este tipo de estímulo causa um efeito geralmente benéfico à manutenção da atividade física, pois reflete o desenvolvimento do aluno aos olhos do professor, por exemplo.

Outro fator que pode ter grande influencia para adesão e também para o desligamento da atividade física é o fato do professor saber quais são as necessidades dos seus clientes e também como proceder em relação aos mesmos. Talvez essa seja a chave para um bom atendimento.

O melhor que se pode fazer é tratar seus clientes de forma em que eles se sintam importantes para você e para a academia, quer dizer, ainda que o fluxo de alunos seja grande este não é um motivo para que determinados alunos sejam

marginalizados em se tratando de atendimento. Estamos falando aqui de valorizar os esforços dos alunos para que possam manter e até mesmo aumentar suas motivações e aspirações em relação à atividade que estão desenvolvendo.

Tendo conhecimento dos fatores citados nos parágrafos acima, acreditamos que os profissionais devem seguir três passos que serão importantes para o sucesso: Primeiro, que os clientes se impressionam com um profissional que entre outras qualidades, é bem treinado e tem conhecimento sobre a área; Segundo, que este profissional não seja apenas o seu instrutor, mas que possa também, se necessário, responder a seus clientes numa variedade de outras necessidades pessoais; E terceiro, O cliente sabe o que esperar dos profissionais que trabalham na academia, ou seja, um bom trabalho e um bom atendimento podem trazer todas as mudanças que o cliente espera quando entra neste ambiente de fitness, sem isso é muito pouca a chance deste cliente tenha alguma mudança em relação aos seus hábitos (REJESKI & KENNEY, 1988).

## **2.6 Influência Social**

Esta é uma força paralela que atinge aos indivíduos que procuram uma atividade física. Afinal entendemos que cada cliente é diferente uns dos outros, porém a influencia social é um fator que tanto impede como encoraja as pessoas a entrarem num programa de atividade física (AJZEN & FISHBEIN, 1980). Ninguém vive isolado, amigos, familiares, mídia entre outros influenciam nosso modo de vida.

Esta influencia acontece na maneira com a qual nos vestimos, qual o tipo de alimentação que ingerimos, como nosso corpo deve ser, o modelo de beleza a ser adquirido ou conquistado. Tudo isso muitas vezes nos causam mais problemas do que soluções, e devido a isso hoje as pessoas tornam-se dependentes de tais conceitos que em vários casos podem vir a ser prejudiciais a elas.

Como foi visto, mesmo que as pessoas sejam independentes umas das outras, quando se trata da questão da atividade física, elas sempre estão procurando a opinião de amigos e familiares para que estes opinem sobre programas de atividade física, se

são bons ou ruins, se eles fariam ou não. Talvez para que dependendo da sua atitude, esta tenha um certo respaldo perante o seu convívio social, sem isso interfira na sua decisão. O que se pode dizer de tudo isso, é que mesmo sendo um fator de certa importância, a influência social é um suporte fraco, pois cada um é cada um e mesmo que haja opiniões diferentes sobre um mesmo assunto, cada indivíduo tem uma decisão tomada. Ainda sim este é um fator que pode ser trabalhado em favor da atividade física, sabendo-se como trabalhar os aspectos positivos e negativos que envolvem o assunto (REJESKI & KENNEY, 1988).

Um importante dado a ser levantado, diz respeito aos estágios de vida dos indivíduos. Mesmo isto não sendo grande novidade. Primeiramente, existem grandes diferenças entre os indivíduos que desistem da atividade física nas primeiras semanas e outros que desistem depois de seis meses ou mais.

Em segundo, os estágios de vida dos indivíduos, são componentes importantes para um melhor entendimento de suas necessidades pessoais. Por exemplo, aos 28 anos os pensamentos e necessidades deste indivíduo é bastante diferente das necessidades de alguém com 55 ou 60 anos. Entendendo esses fatores, é possível adequar o tipo de exercício e a forma de como motivar essas pessoas. Ignorar tais conhecimentos diminui a efetividade do trabalho do cliente e do profissional (REJESKI & KENNEY, 1988).

Com relação ao primeiro ponto levantado, as pessoas quando aderem há algum tipo de atividade física e muitas vezes não estão preparadas para os sacrifícios e demandas das atividades escolhidas. Assim estas acabam por desistir muito cedo do programa escolhido, sem conhecer realmente os benefícios que a atividade poderia lhes fornecer. Esse abandono prematuro pode ser evitado, cabe ao professor mostrar que este é apenas um momento passageiro e que já está vendo seu progresso, assim pode motivar ao aluno a continuar.

Por outro lado os que desistem já com um bom tempo de prática de uma atividade tem motivos variados, mas geralmente estão ligados ao fato de que seus objetivos com a atividade física foram alcançados e então pensam que o trabalho foi concluído e simplesmente desistem. E é realmente esse sentimento de dever cumprido

---

que tem de ser trabalhado para que essas pessoas continuem a praticar suas atividades normalmente sem que desistam.

REJESKI & KENNEY 1988, afirmam que baseados em suas experiências no fitness, apontam três estágios críticos no ciclo de vida dos indivíduos, que mostram suas necessidades e prioridades.

Primeiro, dos 20 ao início dos 30 anos, nesta fase da vida estamos todos preocupados em nos estabelecer como pessoas independentes. Assim o exercício é um meio de fortalecer o ego e combater o stress, e também para melhorar ou aumentar as relações pessoais. Desta forma a questão estética fica bem evidenciada nessa faixa etária.

Segundo, dos 35 aos 50 anos, muitos estão constituindo família e trabalhando em vários ramos do campo de trabalho. Essas pessoas vêem o exercício como uma maneira de se lidar com o stress provocado pelas suas ocupações, os motivos são um pouco diferentes dos apresentados no estágio anterior. É verdadeiro afirmar que essas pessoas já começam a ter problemas com o peso e muitos hipertensos, porém muitas dessas pessoas procuram a atividade física primeiramente pela questão estética, depois começam a preocupar-se mais com a saúde.

Terceiro são as pessoas de mais de 50 anos, onde o exercício oferece a oportunidade de se diminuir o declínio físico dessas pessoas. Nessa faixa etária, percebe-se grande disponibilidade de tempo para a prática de atividades físicas, e também uma maior convivência social, afinal o ambiente que frequentam facilita essas relações. Essas pessoas constituem um mercado com grande potencial para as academias, pois em sua grande maioria são clientes atentos e que levam seus programas de treinamento a sério, pois os vêem como uma forma de melhorar suas condições físicas e, por conseguinte uma melhora na sua qualidade de vida.

Essas observações feitas pelos autores acima citados reforçam a idéia de que é necessário acompanhar cada aluno/cliente de forma individual procurando saber quais são suas necessidades e trabalhando para que eles consigam atingir seus objetivos. Ainda assim o profissional deve saber controlar a forma com a qual trabalhará seus clientes, pois no contexto da academia, ele normalmente não terá apenas um cliente,

mas sim vários e isso têm de ser bem dosado afim de que não seja dada atenção demasiada a um em detrimento de outros.

## **2.7 Fatores Psicológicos**

GENTIL (2001), em seu artigo, afirma que algumas das teorias das áreas da psicologia e da psicanálise podem ser utilizadas como instrumentos para uma maior interação com seus alunos. O autor cita as teorias de Freud, Jung e Reich, dizendo que sendo bem usados pelo professor, esses conceitos são de grande importância no sentido de transformar as aulas em algo mágico, onde a interação entre professor e alunos se torna mais fácil e bem mais motivante para o praticante e para o professor.

Para entendermos melhor o que GENTIL diz devemos ver quais são esses conceitos. O primeiro deles é a catexia, que significa a destinação de energia para alguma coisa ou pessoa, tornando-a indisponível para outras reações. Por exemplo, uma fase estressante no trabalho pode exigir uma enorme quantidade de energia, a qual ficará retida nessa situação determinada (estresse no trabalho), sem poder ser aproveitada em outras situações mais prazerosas, como seus relacionamentos afetivos e sociais (FREUD).

Esse conceito nos diz que os indivíduos estão sujeitos á diversas tipos de pressões, e que gastam muitas de suas energias com isso, o que nós podemos fazer é tentar fazer com que essas pessoas direcionem essas energias para algo positivo, no nosso caso para uma atividade física prazerosa.

O segundo conceito vem de JUNG, CARL. Ele nos trouxe os conceitos de introversão e extroversão. O primeiro significa a orientação da energia para o interior do indivíduo, enquanto o segundo é o contrário. Para o psicólogo acima citado, esses dois conceitos não podem atuar ao mesmo tempo. O que nos leva a crer que os indivíduos passam por fases de introversão e extroversão, e que em nossas aulas isso pode ser sentido por eles. Esta dica vale principalmente para os profissionais de ginástica, *spinning* e outras atividades: não procure o extremismo introspectivo dos novos “filósofos”, nem a balbúrdia das aulas “festas”, pois isso faz com que o indivíduo não tenha a mesma motivação ou até mesmo evite participar de determinadas aulas (GENTIL 2001).

REICH, WILHELM, nos trás o conceito da psicologia do corpo, de onde ele desenvolveu o que chama de “fórmula do orgasmo”. Reich tem um conceito que também é muito visto em fisiologia (obviamente com outra conotação): o de bioenergética. Voltando a sua maior contribuição que foi a fórmula, ela é descrita assim: Tensão mecânica □ Carga bioenergética □ Descarga bioenergética □ Relaxamento mecânico.

Onde tensão mecânica é o acúmulo de energia, carga bioenergética é a excitação, a descarga bioenergética a descarga da excitação em contrações musculares e por fim o relaxamento mecânico é o relaxamento seguinte a descarga. Para entendermos melhor este conceito ele será exemplificado da seguinte forma:

“O técnico ou professor lhe avisa que você deve atingir a maior velocidade possível no menor espaço de tempo, você assimila o comando, respira fundo e se prepara – A ENERGIA SE ACUMULA - armazene toda energia que puder, você vai precisar dela. Direcione toda energia agressiva para esta pequena atividade. A hora está chegando. Com a proximidade do início você sente a EXCITAÇÃO, é como se um arrepio passasse pelo seu corpo, um alerta aos músculos preparando-os para o que está por vir. Falta pouco para o início, você se posiciona. Você está pronto para começar ao final da contagem de três, “um”..... “dois”..... “TRÊS”. Os movimentos começam, seus músculos se contraem em intensidade máxima! Mais rápido que você jamais imaginou! Você sente a energia fluir de uma maneira apocalíptica! Uma quantidade absurda de energia! É tanta energia que você parece não conseguir lidar com ela, sua respiração acelera, é a DESCARGA BIOENERGÉTICA. Parece que seu organismo entrará em colapso, não dá para saber se você resistirá mais alguns segundos ou cairá agora, mas falta pouco. Você sabe que está chegando, mais um pouco...mais um pouco...mais.... e...Chega! O movimento termina, seu corpo é tomado por uma sensação mista de alívio e satisfação, uma inexplicável catarse! Um misto de missão cumprida com auto-superação.

Se você percebeu e/ou reviveu a situação acima, parabéns você conhece a “máquina do orgasmo” (GENTIL, 2001).

Tendo em mãos essas informações, o professor pode melhorar em parte o seu rendimento e o rendimento dos alunos em suas aulas, evitando assim a desmotivação, e aumentando o interesse dos alunos pela atividade física.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Método/ Procedimentos de pesquisa**

Para a realização do presente estudo, foi efetuada pesquisa de campo, utilizando-se de questionário semi-aberto, sendo este um estudo descritivo e quantitativo. Os questionários foram entregues e recolhidos posteriormente pelo acadêmico entrevistador. Foram analisados os resultados obtidos através dos questionários distribuídos em cinco academias de ginástica cidade de Curitiba – Pr. Com número de entrevistados de 62 (sessenta e dois) alunos das academias.

Com base nestes resultados, podemos analisar quais os motivos que levam à adesão das pessoas à atividade física e também o porque de ocorrerem desistências. Utilizamos como base teórica, assuntos relacionados com a aderência (termo hoje utilizado) e a motivação. Dentro desta análise, também será feito um comparativo entre as variáveis de idades e de sexo a fim de se entender melhor essas diferenças em relação à atividade física.

Esta pesquisa de campo foi utilizada como instrumento de aferição de como as pessoas estão vendo a questão da atividade física em seu cotidiano, e como esse fenômeno interfere em suas vidas, pois são as motivações intrínsecas de cada indivíduo que os levam a aderir ou se desligar de algum tipo de atividade.

#### **3.2 Instrumentos de Pesquisa**

Para a realização deste estudo foi utilizado um questionário, de 10(dez) questões sendo estas de múltipla escolha e descritivas. O questionário foi validado a fim de se poder colher os resultados da pesquisa.

#### **3.3 Ambiente e Grupo temático**

Academias de ginástica e musculação de Curitiba, por ser um dos possíveis lugares onde a pesquisa será mais bem aplicada, devido à concentração de pessoas e ser o ambiente propício para os questionamentos propostos na pesquisa, principalmente da relação entre estética e saúde.

E também pelo fato de que é uma das áreas de maior atuação dos profissionais de educação física, que podem utilizar-se da pesquisa para um melhor entendimento do seu aluno, afim de orienta-lo de maneira mais direta.

Três Grupos, divididos por faixa etária.

**Grupo UM.** 16 -> 29 anos

**Grupo DOIS.** 30 -> 45 anos

**Grupo TRÊS.** Mais de 46 anos

Onde o grupo um, são adolescentes e jovens. Grupo dois participarão adultos dentro da faixa etária determinada, e o grupo três adultos de meia idade e idosos.

### **3.4 Tratamento dos dados**

Os dados obtidos foram transformados em gráficos percentuais demonstrando em forma de números as respostas do questionário. Com estas respostas pretendemos fazer comparações entre as faixas etárias e entre os sexos, a fim de visualizar melhor quais as necessidades e pensamentos desses indivíduos.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Questão 1 - Gráfico 1

Nesta questão foram avaliados os percentuais de respostas obtidos durante o período da pesquisa. Esta é uma das questões chaves para o estudo, pois nos mostra os motivos que levaram a essas pessoas a ingressarem em uma academia.



Seguindo com a questão, podemos observar que nem sempre as pessoas têm apenas um fator motivante para a prática de uma atividade física. A tabela abaixo nos mostrará os fatores mais citados pelos entrevistados.

**Tabela 1 – Motivos de adesão apontados**

	Um motivo - 59,7%	Dois motivos 24,2%	Três ou mais 16,1%
Já praticava atividade física	6	4	6
Melhoria da saúde	19	12	9
Amigos	X	1	7
Estética	12	13	9
Outros	X	X	1

Os motivos mais citados em todas as respostas obtidas, diz respeito aos itens, melhoria da saúde e estética. Em seguida podemos colocar o item praticava alguma atividade física anterior a que pratica atualmente. Tendo em mãos esses dados, afirmamos que ainda o que mais motiva as pessoas a procurarem os serviços oferecidos pelas academias são a questão estética e também a procura por uma saúde melhor.

### Questão 2 – Gráfico 2

Nesta questão foram obtidos os seguintes valores correspondentes a questão número dois:



No gráfico acima, bem como na questão anterior observamos que alguns dos entrevistados tiveram mais de um motivo para abandonar a atividade física que praticavam.

Observamos também que uma grande parte dos entrevistados, nunca praticou nenhum tipo de atividade física antes de ingressarem nas academias em que hoje se encontram, isso de certa forma comprova o que foi publicado em pesquisa Data Folha (já citada anteriormente) que afirma que 60% dos brasileiros não praticam nenhum tipo de atividade física. A tabela abaixo nos mostrará a incidência das respostas obtidas.

**Tabela 2 – Motivos de desligamento apontados**

	Um motivo – 67,7%	Dois motivos – 3,2%	Três ou mais – 1,6%
Desmotivação	15		1
Horário	7	2	1
Nível das aulas fraco	3		1
Problemas de saúde		1	
Outros	16	1	

As respostas acima indicam os principais motivos que fizeram as pessoas deixarem de praticar algum tipo de atividade física. Dentre os mais citados estão a questão da desmotivação para com a atividade (dezesseis indicações), outros motivos (dezessete indicações), e horário incompatível (dez indicações). Os outros motivos

apresentados pelas pessoas são realmente bastante variados, porém verificamos que a questão financeira é um fator de grande importância, assim como a questão da mudança de endereço residencial uma vez que quando isso ocorre às pessoas procuram um academia mais perto de sua nova residência ao invés de se deslocar para a antiga academia.

Em relação a desmotivação relatada no questionário, em muitos casos observados estava ligada a falta de atenção dos professores em relação aos alunos e uma deficiência no atendimento da academia.

### Questão 3 – Gráfico 3

Esta questão visa informar se o quesito estético é ou foi um fator que influencia/influenciou na decisão da prática de uma atividade física.



Podemos observar aqui que realmente este ainda é um fator de grande influência para a adoção de uma atividade física. Mesmo que para alguns este não seja primeiro motivo que as impulsiona para a atividade física.

### Questão 4

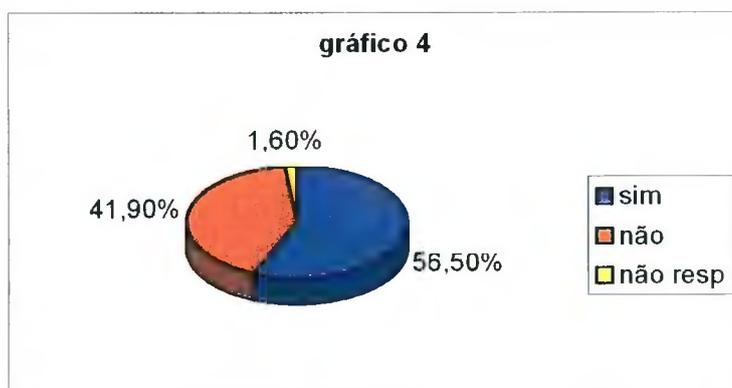
Esta questão verifica o tempo de permanência dos alunos dentro da academia. Constatamos que um grande número de clientes encontrava-se no primeiro mês de academia, o que reforça alguns dos resultados obtidos na pesquisa, onde muitos começaram a praticar uma atividade física depois de um longo período de inatividade.

Outro ponto onde estes resultado pode influir diz respeito a motivação dos alunos ser alta, pois para o aluno iniciante tudo é novidade e isso o motiva a praticar cada vez mais a modalidade escolhida.

Porém, de certa forma atrapalha um pouco devido ao fato de não podermos ver o quanto as academias conseguem manter seus clientes durante o ano, sem que haja uma grade rotatividade dos mesmos.

#### Questão 5 - Gráfico 4

Esta questão é de grande importância para o estudo, pois segundo NUNOMURA (1998) trata-se de um motivo para a adoção, manutenção e para a desistência da atividade física.



Aqui podemos observar que os resultados obtidos são mais ou menos equivalentes. O que chama a atenção para este resultado, é que mesmo que 56,5% dos respondentes tenham afirmado que estão esteticamente satisfeitos com seus corpos, quase todos eles continuam motivados em praticar algum tipo de atividade física, mesmo que aparentemente já tenham obtido um sucesso estético desejado.

Os outros 41,9% sentem-se também motivados em continuar na prática da atividade, porém ainda com o intuito de melhorar suas performances estéticas. Somente uma pessoa deixou de responder a esta pergunta.

#### Questão 6

Esta pergunta visa termos um melhor conhecimento das necessidades dos clientes. Isso porque devemos saber quais são seus objetivos e como atingi-los. Neste item, perguntamos aos alunos se seus objetivos estavam ou não sendo atingidos. Verificamos que 83,9% dos entrevistados afirmam que estão conseguindo atingir seus objetivos, e 12,3% dizem que não estão satisfeitos com os resultados obtidos até agora, o restante que são 3,2% não responderam a esta questão.

Um detalhe importante a ressaltar é que as pessoas que não estão satisfeitas com os resultados obtidos são as de maior permanência nas academias com cerca de dois anos de academia cada.

#### **Questão 7**

Neste item verificamos a motivação da clientela em relação à atividade física. Evidenciamos que 90,3% dos entrevistados estão motivados a continuar praticando suas atividade dentro da academia. E somente 9,3% responderam que não estão entusiasmados com a mesma.

#### **Questão 8**

Nesta questão, observamos que as pessoas têm idéias diferentes do que é ter saúde. Assim algumas respostas chamam a atenção, pois para algumas delas saúde é uma questão de felicidade e disposição, para outras é um sinônimo para qualidade de vida. Muitas não fogem do que a Organização Mundial de Saúde (OMS) conceitua como saúde, ou seja, o bem estar físico, mental e social.

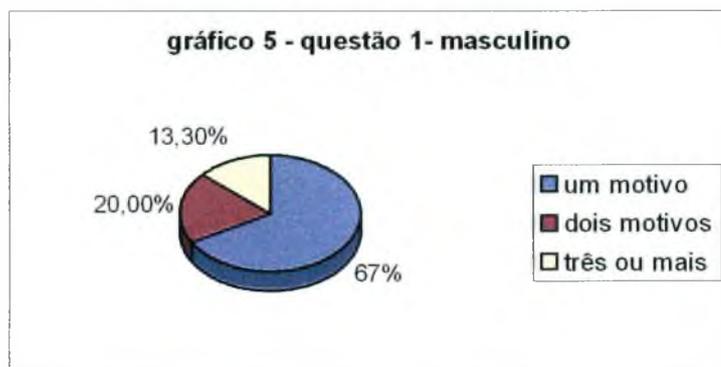
#### **Questão 9 e 10**

Estas duas questões estão juntas, pois uma complementa a outra. Verificamos que dentre todos que responderam este questionário, somente um assinalou que a atividade física não lhe trouxe benefícios a saúde.

Este resultado pode confirmar o que alguns autores afirmam, que muitas pessoas aderem e torna a atividade física um hábito devido às alterações benéficas ao organismo que ela proporciona.

#### **Gráfico 5 – Quanto número de motivos obtidos - masculino**

A partir deste gráfico mostraremos como o homem independente da idade, estão se relacionando com a atividade física.



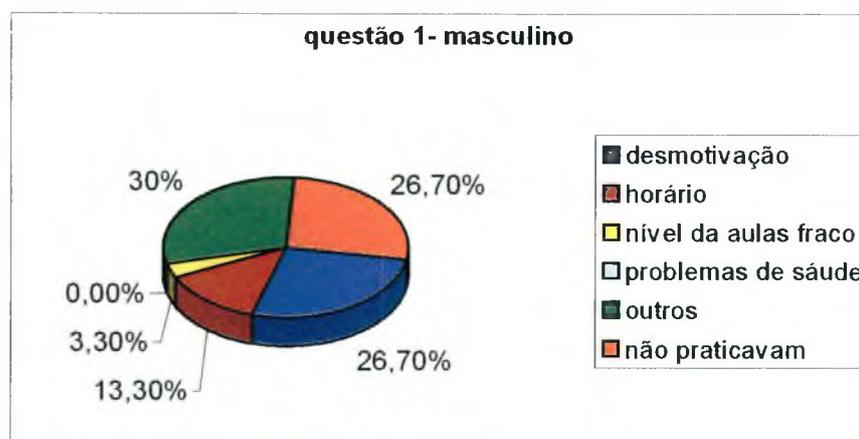
Este primeiro gráfico nos mostra quantos os motivos que levam os homens a ingressarem numa academia de ginástica. A tabela abaixo demonstrará onde quais os fatores mais relevantes para essa pergunta.

**Tabela 3 – Motivos de adesão masculino**

.....	Um motivo – 66,7%	Dois motivos – 20%	Três ou mais -- 13,3%
Já praticava atividade	6	3	3
Melhoria da saúde	11	4	4
Amigos	X	1	2
Estética	13	4	4
Outros	x	X	1

Observamos aqui, que a maioria dos homens está preocupada em manter algum tipo de atividade, a fim de melhorar sua condição de saúde. Isso nos mostra como os homens estão se relacionando com a atividade física. Devemos também ressaltar que a questão estética é deixada um pouco de lado pelos homens, porém não é esquecida. Isso se deve ao fato de que muitos estão cientes de que adotando uma atividade física para melhoria da saúde, sabendo esta lhe proporcionará um ganho estético considerável. Podemos afirmar que este seria considerado por muitos como um motivo secundário para a adoção da atividade.

O gráfico seguinte nos mostra alguns dos motivos que levaram os entrevistados a desistirem do tipo de atividade que praticavam anteriormente.

**Gráfico 6 – Motivos apresentados**

Neste gráfico podemos observar que 26,7% nunca haviam feito nenhum tipo de atividade física programada anteriormente, e muitos desses hoje estão dentro de um programa desses devido aos benefícios a saúde que os exercícios podem lhes proporcionar. A desmotivação do aluno também é fator relevante, porém não foram apurados os fatores que os levaram a esse estado.

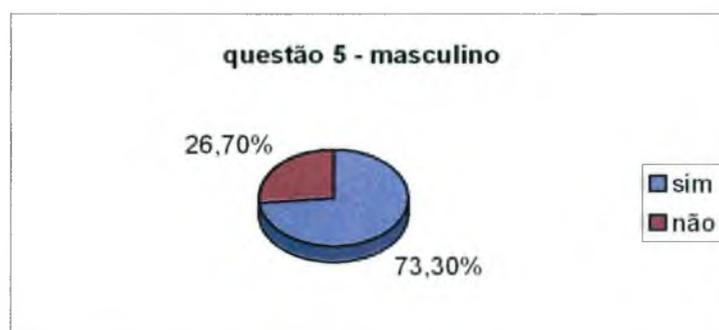
Evidencia-se um pouco mais a questão de incompatibilidade de horários, onde muitas vezes os horários das aulas estipulados pela academia não estão de acordo com os horários preferidos pelos alunos, fazendo com que desistam da atividade. Podemos considerar o nível das aulas como um fator que ocasiona a desmotivação por parte do aluno, pois professores fracos ou aulas fracas, realmente não motiva a ninguém a continuar dentro da academia.

Agora veremos se o fator estético também é um objetivo a ser alcançado pelos homens.

**Gráfico 7**

Como foi comprovado, o homem também estão preocupados com o resultado estético que a atividade física pode proporcionar, afinal os homens mesmo que não admitindo abertamente, são vaidosos, e sentem que a atividade física pode lhes trazer bons resultados neste âmbito. No seguinte gráfico, observamos se os homens estão satisfeitos com os ganhos estéticos que a atividade física proporciona.

**Gráfico 8**



Como podemos ver, a maioria dos homens estão satisfeitos com os ganhos estéticos da atividade física. O que chama a atenção nesta pergunta é que por se tratar de um fator que serve tanto para a desistência como para a adoção e manutenção, todos pretendem continuar a praticar suas atividades dentro da academia por um bom tempo ainda.

Os seguintes gráficos correspondem aos resultados obtidos pelas respostas dadas pelas mulheres no presente estudo.

**Gráfico 9 – Quanto ao número de motivos obtidos - feminino.**



Verificamos que as mulheres aderem a uma atividade física programada por diversos motivos, em especial neste estudo, pudemos notar que apesar de 53% das

mulheres terem assinalado que tem um motivo apenas para ingressarem em uma academia, muitas delas têm um ou mais fatores que as impulsiona para a mesma.

A tabela seguinte nos mostrará incidência das respostas assinaladas.

**Tabela 4 – Motivos de adesão femininos**

.....	Um motivo – 53%	Dois motivos – 28%	Três ou mais – 19%
Já praticava atividade	X	1	3
Melhoria da saúde	8	8	5
Amigos	X	X	4
Estética	9	9	6
Outros	X	X	X

Podemos observar aqui uma grande diferença entre homens e mulheres no que diz respeito a questão estética, pois a tabela acima está demonstrando baseado nas respostas obtidas, que a grande maioria das mulheres adere a algum tipo de atividade física devido a necessidade de se sentir bem esteticamente e também procurando uma melhor condição de saúde. Isso ocorre talvez pelo fato de que atualmente o corpo esteja cada vez mais em evidencia, como se fosse uma espécie de “cartão de visitas”, e isso nos impulsiona querer cada vez mais a ter um corpo bonito e vistoso.

Também podemos observar que o número de mulheres que praticava algum tipo de atividade física é pequeno, assim como nos homens, demonstrando realmente que poucas pessoas têm o hábito de praticar atividades físicas programadas.

Agora poderemos observar quais os principais motivos que levam a desistência das mulheres de uma atividade física.

**Gráfico 10 -**



O gráfico acima corresponde às respostas obtidas em relação ao número de motivos encontrados para a desistência de atividade física anterior. A tabela abaixo nos mostrará esses resultados. Também podemos ressaltar que assim como nos homens, existe um grande número de mulheres que nunca tinham praticado algum tipo de atividade física programada, reforçando a idéia de que determinado percentual da população brasileira não pratica nenhum tipo de atividade.

**Tabela 5 – Motivos de desligamento feminino**

	Um motivo – 62,5%	Dois motivos – 6,2%	Três ou mais – 3,1%
Desmotivação	6		1
Horário	6	2	1
Nível das aulas fraco	2		1
Problemas de saúde	X	1	
Outros	6	1	

Observamos que a questão da desmotivação e da incompatibilidade de horários são as mais fortes evidências das possíveis desistências das mulheres de praticarem uma atividade física. Outro fator que chama a atenção, diz respeito ao fator “outros motivos”, devido ao fato de que os mais citados foram a questão da mudança de endereço residencial e o preço das mensalidades. Sendo então um fator em comum entre homens e mulheres.

A seguir podemos observar o quão importante é o quesito estético para as mulheres, apenas reforçando o porque do resultado do primeiro gráfico. Onde a maioria delas afirma que o quesito estético foi ou ainda é fator determinante para a prática da atividade física.



O próximo gráfico demonstra talvez um dos porquês das mulheres terem o fator estético como um dos principais motivos de adesão a atividade física, pois é senso comum afirmar que as mulheres são muito mais vaidosas do que os homens. Aqui podemos verificar que muitas mulheres ainda estão a procura de um corpo esteticamente mais bonito, e por isso ingressam nas academias.



### Comparação entre as idades

**Tabela 6 – masculino – quanto a adesão**

	Grupo 1 (n= 18)			Grupo 2 (n= 8)			Grupo 3 ( n= 4)		
	1m	2m	3 m	1m	2m	3m	1m	2m	3m
1m- um motivo	14	2	2	4	2	2	2	2	X
2m- dois motivos	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
3m- três ou mais	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
r- respostas obtidas									
Já praticava atividade física	6	1	2	X	1	1	X	1	X
Melhoria da saúde	5	X	2	4	2	2	2	2	X
Amigos	X	1	X	X	X	1	X	X	X
Estética	3	2	2	X	1	2	X	1	X
Outros	X	X	X	x	X	1	X	X	X

Nesta tabela colocamos o número de respostas obtidas e também quais foram as mais assinaladas nos três grupos.

A tabela acima nos mostra as diferenças entre as diferentes faixas etárias que convivem dentro das academias, como podemos observar, nos grupos dois e três, há

um maior percentual de pessoas que procuraram fazer uma atividade física pensando nos benefícios que esta pode lhe proporcionar.

No grupo um, observamos um equilíbrio entre os três motivos mais assinalados, comprovando que mesmo sendo uma faixa etária onde se esperaria um maior envolvimento estético, isso acaba não ocorrendo, visto que muitos estão conscientes de que assim como o benefício à saúde, a atividade física lhes proporcionará também uma melhora estética considerável. Podemos verificar também, que neste grupo os indivíduos são mais ativos do que os dos grupos dois e três. Talvez isso deva ao fato de ser uma faixa etária menor, e com menores responsabilidades profissionais, o que lhes proporciona maior tempo livre para a prática de atividades físicas.

**Tabela 7 – masculino – quanto ao desligamento**

	Grupo1	Grupo 2	Grupo 3
Desmotivação	26,7%	25%	25%
Horário	13,3%	25%	X
Nível das aulas fraco	3,3	12,5	X
Problemas de saúde	X	X	X
Outros	30%	25%	25%
Não praticava ativ. Fis.	26,7%	12,5%	50%

Na tabela acima podemos observar qual o motivo que predomina nos três grupos, a fim de se entender melhor os porquês de ocorrerem as desistências das atividades nas academias.

A seguinte tabela corresponde às questões 3 e 5 respectivamente, onde verificamos como é a influencia da estética entre as diferentes faixas etárias.

**Tabela 8 – masculino – quanto ao quesito estético**

Questão 3	Grupo 1	Grupo 2	Grupo3
Sim	12	6	2
Não	6	2	2
Questão 5	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Sim	15	5	2
Não	3	3	2



Podemos observar como o quesito estético é importante independentemente da faixa etária, uma vez que mesmo não sendo o principal objetivo, é ainda um bom fator para a adoção e manutenção da atividade física.

**Tabela 11 – quanto ao desligamento feminino**

1m- um motivo 2m- dois motivos 3m- três ou mais r- respostas obtidas	Grupo 1 (n= 23)			Grupo 2 (n= 9)			Grupo 3 ( n= 0)		
	1m	2m	3 m	1m	2m	3m	1m	2m	3m
	15	1	X	5	1	1	X	X	X
							X	X	X
							X	X	X
Desmotivação	4			2		1	X	X	X
Horário	5	1		1	1	1	X	X	X
Nível das aulas fraco	1			1		1	X	X	X
Problemas de saúde					1		X	X	X
Outros	5	1		1			X	X	X

Ainda em relação a tabela acima, devemos salientar que 7 mulheres do primeiro grupo nunca haviam feito nenhum tipo de atividade física em outra academia e que duas mulheres do grupo dois nunca haviam feito nenhum tipo de atividade.

## 5. CONCLUSÃO

Ao final desta pesquisa, pudemos constatar que:

- Atualmente, as pessoas procuram a atividade física em academias, pelos mais diversos motivos. Ainda assim alguns fatores se destacam, principalmente quando se fala em benefícios a saúde e estética.

- Que muitos dos alunos que aderem ao exercício programado, não teve contato com esse tipo de atividade anteriormente, e está procurando este tipo de atividade procurando uma melhora na sua condição física e aparência.

- Alguns pontos levantados na revisão bibliográfica foram de certa forma confirmados com a pesquisa devido ao fato de que as pessoas agora estarem se dando conta do que é realizar uma atividade física de maneira correta e bem orientada.

- Podemos também dizer que a rotatividade de alunos numa academia de ginástica é muito difícil de se evitar, visto que os motivos para a desistência da atividade são muitos. Ainda sim, existem maneiras de se conseguir diminuir esse fenômeno, com medidas simples, como uma melhora no atendimento do estabelecimento, e uma conduta mais profissional dos professores.

Devido a experiência adquirida pelo autor da pesquisa enquanto estagiário em musculação em academias de ginástica e musculação, foram levantadas algumas hipóteses nos grupos de amostra observados:

1. No **grupo Um- adolescentes e jovens-** o motivo estético é o fator principal para a procura de uma atividade física.

2. Nos **grupos Dois e Três - adultos e idosos-**, procuram melhorias na sua condição física e saúde e também estética.

3. Os mais jovens têm consciência de que a atividade física traz benefícios a sua saúde.

4. Saúde para os entrevistados é o seu bem estar físico, social e mental, e ausência de doenças.

Pudemos averiguar que essas observações na academia tornaram-se verdadeiras após a realização do trabalho, uma vez que as respostas obtidas vieram de

encontro com o que foi proposto acima. Houve pequenas diferenças, como no caso do grupo um, onde os homens estão sim interessados em ganhos estéticos, porém dá ênfase maior a questão de melhoria da saúde. Em contrapartida as mulheres estão, cada vez mais buscando melhorias estéticas, deixando em segundo plano a questão da saúde.

Outro ponto diz respeito a questão de como as pessoas pensam a saúde hoje em dia, muitas estão de acordo com o que foi proposto acima, e ainda consideram que um fator importante para a boa saúde, é estar feliz e com disposição.

Em relação à pesquisa, apesar dos problemas enfrentados para a realização da mesma, como por exemplo, o fato de se iniciar a pesquisa em um período de menor fluxo de alunos nas academias devido as férias escolares, acreditamos que as respostas obtidas trazem subsídios aos professores e acadêmicos, para uma melhor avaliação do que pode se encontrar quando dentro de uma academia, pois seus clientes serão sempre diferentes uns dos outros, cada um com um tipo de problema ou objetivos, e cabe aos professores observar e identificar qual o tipo de aluno que ele tem na mão, a fim de proporcionar uma atividade segura e de resultados para ambos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nunomura, Myrian. MOTIVOS de adesão à atividade física em função das variáveis. idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Londrina, Vol. três, nº 3, 1998, p. 60.
2. NAHAS M. V., de BARROS, Mauro V.G., FRANCALACCI, Vanessa. O Pentáculo do bem-estar. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Londrina, Vol. cinco, nº2, p. 49 – 51, 2000.
3. Moraes, Claudia. Atividade física e seus benefícios, artigo publicado em [www.Cavs.com.br](http://www.Cavs.com.br), 2001.
4. Sabba, Fábio; Atividade Física, Artigo publicado em [www.millainforma.com.br](http://www.millainforma.com.br), 2000.
5. Leite Neto, Jurandir A., **Marketing de Academia**. Rio de Janeiro: Ed. SPRINT, 1994.
6. Rejeski, Jack W.; Kenney, Elizabeth A., **Fitness Motivation: preventing participant dropout**. Champaign, IL: Human Kinetics Books, 1988.
7. Gentil, Paulo. Psicologia e atividade física. Artigo publicado em [www.gease.pro.br/psicologia.htm](http://www.gease.pro.br/psicologia.htm); 2001
8. Marques, Mônica. Atividade física. Artigo publicado em [www.studioxela.hpg.com.br](http://www.studioxela.hpg.com.br); 2002
9. Santarém, José Maria; A importância da atividade física na promoção de saúde do idoso. Artigo publicado em [www.saudetotal.com.br/saude/musvida](http://www.saudetotal.com.br/saude/musvida), 2000.
10. Nunomura, Myrian; Andreotti, Rosana; Teixeira, Luis; Okuma, Silene S. ; NÍVEL de Adesão ao Exercício num Programa supervisionado. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. II, Número III. Londrina – PR, 1997.
11. Deivid, Fabiano P; Ferreira, Marcos S; EXERCÍCIO e Saúde – A percepção discente um estudo exploratório. *Revista brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol.II, número III. Londrina – PR, 1997.

## APENDICES

## Apêndice 1

### CONCEITOS

**ESTÉTICA:** estudo racional do belo quer quanto à possibilidade de sua conceituação, quer quanto à diversidade de emoções e sentimentos que ele suscita no homem. Caráter estético; beleza. ; Beleza física, plástica.

**SAÚDE:** “estado do individuo cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em estado normal; estado do que é sadio ou são; Disposição moral ou mental; Ausência de doenças (OMS, 1947, apud Faria Junior, op.cit.b)”.

Para a promoção de saúde, o conceito de saúde é determinado pelas relações sócias dos meios de produção, ou seja, não é resultado de um fator isolado como quando era encarado apenas como ausência de doenças.

Hoje pode ser visto como o resultado das condições de alimentação, habitação, educação, renda, meio ambiente, trabalho, transporte, emprego, lazer, liberdade, acesso e posse de terras, e acesso aos serviços de saúde.(Faria Junior, op.cit.a)

A saúde não é uma condição estática, existente somente devido à ausência de doença, mas sim um processo de aprendizagem, tomado de decisão e ação para otimização do bem-estar próprio.(Harris, op. Cit).

Saúde, de acordo com Bouchard (1990), é definida como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. A saúde positiva estaria associada à capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano e a saúde negativa associar-se-ia à morbidade e, no extremo, à mortalidade.

**ATIVIDADE FÍSICA:** Por atividade física entende-se todas as formas de movimentação corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso (Carspensen et al., 1985). Inclui os exercícios físicos e esportes, deslocamentos, as atividades laborais, os afazeres domésticos e outras atividades físicas no lazer. É importante destacar que a atividade física do ser humano tem características e determinantes de ordem biológica, cultural, demográfica e ambiental, igualmente significativas nas escolhas e nos benefícios derivados desse comportamento.

Abrange o exercício físico, uma vez que todo o exercício físico é atividade física, porém nem toda atividade física é exercício físico, onde o exercício seria uma atividade seqüencial, planejado, e estruturado que objetiva a manutenção e melhoria dos componentes da aptidão física.

Também vista como meio de se definir a inatividade ou atividade do indivíduo, estando ligada também aos seus hábitos, ocupação, lazer, transporte (Osiecki, 1999).

## ANEXOS

**Anexo 1****DADOS – QUESTIONÁRIO PARA PESQUISA DE CAMPO (NUNOMURA, 1998)**

Nome:.....(opcional)

Idade:.....

Sexo:.....

1. Qual o motivo que o levou a entrar numa academia e/ou a praticar uma atividade física?

- já praticava alguma atividade física –  melhoria da saúde -  amigos  
 estética -  outros – Quais?
- 

2. Se já praticava atividade física em outra academia, o que o fez desistir?

- desmotivação -  horário –  nível das aulas(fraco) –  Problemas de saúde  outros – Quais?
- 

3. O quesito estético é/ foi um fator que influenciou sua decisão de praticar uma atividade física?

- sim -  não

4. Há quanto tempo você frequenta esta academia?

- um mês -  três meses -  seis meses -  mais de um ano

5. Esteticamente falando, sente-se satisfeito em relação ao seu corpo?

- sim -  não

6. Você sente que seus objetivos em relação à atividade física estão sendo atingidos?

- sim -  não

7. Você está motivado em praticar cada vez mais suas atividades dentro da academia? Porque?

- sim -  não
- 

8. O que você entende por ter saúde?

---

9. Você acha que a atividade física contribuiu para a melhoria da sua saúde?

- sim –  não

10. Se a resposta anterior foi afirmativa, qual sua perspectiva em relação a atividade física? Pretende continuar por muito tempo?