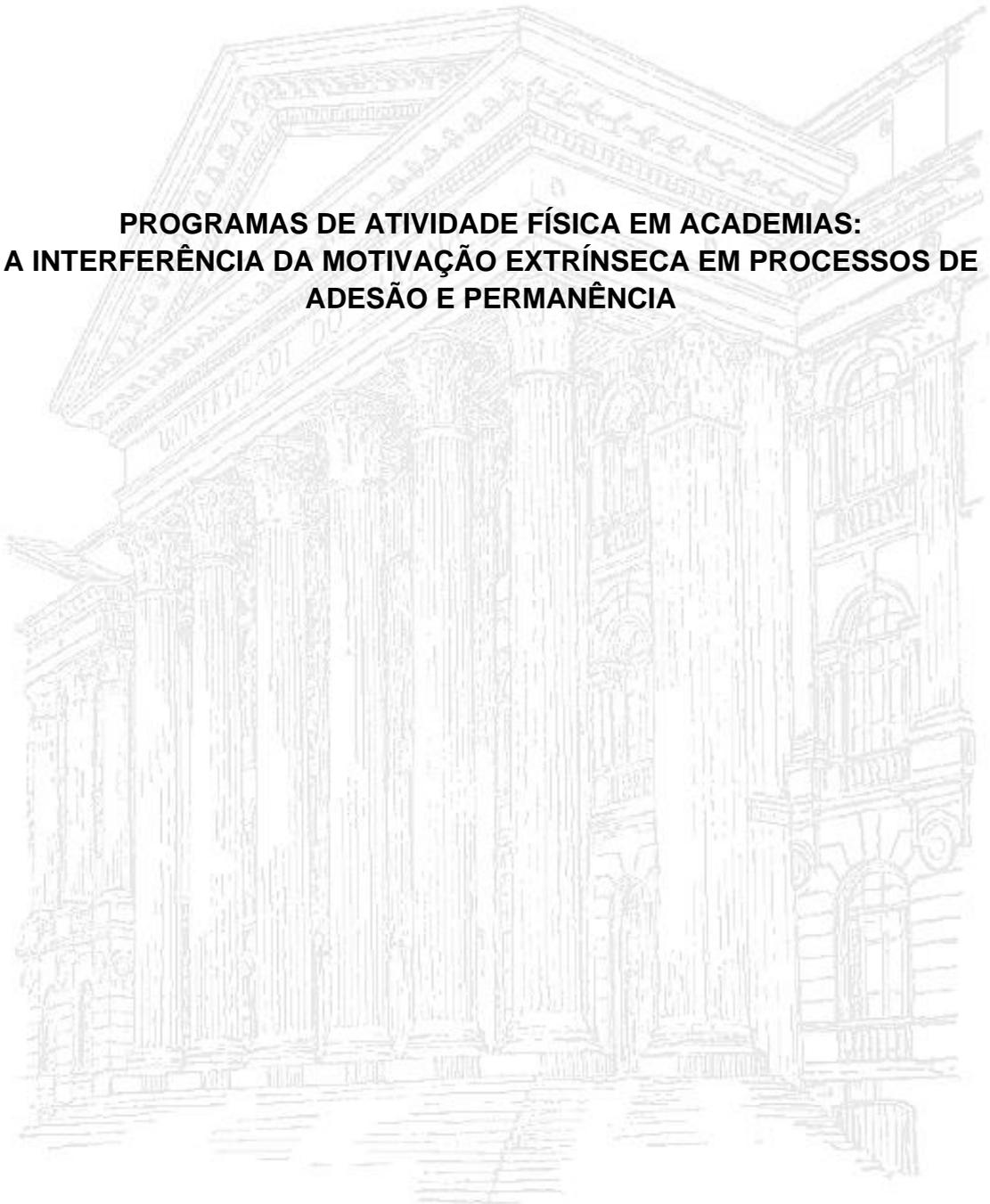


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANA CAROLINA GARCIA MARCOLLA

**PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS:
A INTERFERÊNCIA DA MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA EM PROCESSOS DE
ADESÃO E PERMANÊNCIA**



CURITIBA
2016

ANA CAROLINA GARCIA MARCOLLA

**PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS:
A INTERFERÊNCIA DA MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA EM PROCESSOS DE
ADESÃO E PERMANÊNCIA**

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

Orientador: Prof. Dr. Ricardo João Sonoda-Nunes

CURITIBA
2016

AGRADECIMENTOS

Aprendi muitas coisas com o amor ultimamente.

Aprendi que ele nos faz proteger. Após entregar um pedaço nosso nas mãos de alguém, cuja tarefa é cuidar desse pedaço de amor e nos devolvê-lo melhor. E não o fazer.

Aprendi que ele nos faz acreditar. Acreditar em algo que ninguém acredita, lembrar de algo que ninguém lembra, voltar quando não se tem mais volta. Ele nos impulsiona adiante, e faz com que mesmo que o coração esteja apertado, o sorriso esteja ali.

Aprendi que o amor vem em formas pequenas também, pequenos choros e pequenas risadas, pequenos olhos e até no sono mais angelical, talvez nunca antes presenciado.

Às vezes, nos deparamos com o amor na primeira sexta-feira do semestre, na aula mais temida do 5º período. Mal sabem, que esse vai ser o motivo para ir em todas as outras e para se fechar um ciclo.

O amor já foi duro comigo, já me tirou rostos que eu nem vi, me fez ficar em silêncio quando a vontade era de gritar. O amor me ensinou que às vezes ele terá que me tirar algo, mas o que irá me dar em troca é incomparável.

O amor me deu amigos, cuidou dos meus amigos. Me deu anjos que cuidaram de mim, desde o primeiro dia nessa louca vida acadêmica e continuaram cuidando até os últimos. O amor fez com que meus anjos – da vida, da faculdade, de casa – me cuidassem, principalmente quando eu não pude me cuidar.

Mas talvez, uma das maiores lições que o amor me deu tenha sido há pouco mais de um ano, numa noite de quinta-feira. Nesse dia, aprendi que “Platão chamava o amor de “*Eros*”, onde ‘*Eros*’ era o desejo por aquilo que nós não temos. Que Aristóteles definiu o amor como “*Philia*”, que era a alegria, o que nos dá potência e nos faz agir, o que nos faz feliz. Que Cristo definiu o amor como “*Ágape*”, podendo amar o que você tem e o que te faz bem, estando esse amor, à frente da sua própria “*Philia*”. Aprendi sobre o amor com alguém que me ensinou a amar, que realmente me mostrou o que era “*Eros*”, “*Philia*” e “*Ágape*”.

Aprendi muitas coisas com o amor ultimamente, mas a lição mais grandiosa, é que o amor é surpreendente e talvez - e não tão só – numa quinta-feira à noite.

*No matter how your heart is grieving,
if you keep on believing,
the dream that you wish will come true.*

Cinderella

RESUMO

Os benefícios da atividade física têm sido amplamente divulgados pela mídia e cada vez mais pessoas tem aderido a programas de exercício físico. E nesse caso, as academias têm sido uma alternativa de destaque, por contarem com programas diversificados de atividade física e oferecer acompanhamento profissional. Uma das dificuldades de quem inicia a prática, é aderir e permanecer nos programas de atividade física. Nesse sentido, o objetivo geral deste trabalho é verificar como a motivação extrínseca, interfere nos processos de adesão e permanência de alunos em programas de atividade física em academias. Em relação aos aspectos metodológicos, o presente trabalho é uma pesquisa de campo com cunho exploratório. Inicialmente realizamos uma revisão de literatura, seguido pela pesquisa de campo que foi estruturada utilizando-se um questionário de doze perguntas como referência. Essa ferramenta foi elaborada considerando as temáticas relacionadas ao trabalho: adesão, permanência, motivação e atuação profissional. A amostra utilizada foi um grupo de 106 pessoas vinculadas à 2 (duas) academias da cidade de Curitiba/PR que participam de programas sistemáticos de atividade físicas nesses estabelecimentos. Nesse processo não foi solicitado nenhum dado que pudesse identificar o respondente. O questionário ficou habilitado (disponível para preenchimento) na plataforma *Google Forms* durante todo o mês de setembro do corrente ano. Obtivemos resultados positivos quando a atuação do profissional de educação física, sendo que 90% da amostra considera o professor de educação física “importante” ou “muito importante” no ambiente escolhido para a atividade física e 82% consideram o professor como figura imprescindível nestes ambientes. Os entrevistados afirmaram, também, a importância do profissional de educação física para a aderência e, principalmente, a permanência nos programas de atividade física. Durante a pesquisa ficou clara a escassez de estudos em relação a essa importância do profissional de educação física nesse processo. Entendemos que são necessárias outras pesquisas que possam abranger diferentes participantes, com realidade culturais e sociais diferentes, para que obtenhamos resultados que melhor retratem a realidade.

Palavras-chave: Atividade física. Exercício físico. Aderência. Motivação. Permanência. Modelo transteórico. Academias.

ABSTRACT

The benefits of physical activity have been widely publicized by the media and more and more people have adhered to physical exercise programs. And in this case, the academies have been a prominent alternative, besides diversified programs of physical activity and offer professional accompaniment. One of the difficulties of those who start a practice is to adhere to and remain in physical activity programs. In this sense, the general objective of this work is to verify as an extrinsic motivation, to interfere in the processes of adherence and permanence of students in programs of physical activities in academies. In relation to the methodological methods, the present work is an exploratory field research. Initially we conducted a literature review, followed by field research that was structured using a questionnaire as a reference. This work was elaborated considering the themes related to work: adherence, permanence, motivation, and professional performance. A sample for a group of 106 people linked to two (two) academies of the city of Curitiba / PR that participate in systematic programs of physical and social activities. This process was not identified. The questionnaire was enabled (in the full-text version) on the Google Forms page during the entire month of September of the year. I obtained positive results when a professional of physical education, 90% of the sample considers the physical education teacher "Or" very important "in the environment chosen for a physical activity and 82% consider the teacher as an essential figure in these environments. In addition, the interviewees also affirmed the importance of the physical education professional for an adherence and, mainly, a permanence in the programs of physical activity. During the research it was clear a shortage of studies in relation to this importance of the professional of physical education in the process. Which are other things that can cover different participants, with a different cultural and social reality, so that results that best portray a reality can be obtained. During the research it was clear the lack of studies regarding this importance of the physical education professional in this process. We understand that further research is needed that may involve different participants, with different cultural and social realities, so that we obtain results that best portray reality

Keywords: Physical activity. Physical exercise. Adherence. Motivation. Permanence. Transtheoretical model. Gyms.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA DE HÁBITOS.....	21
---	----

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - SEXO.....	24
GRÁFICO 2 - FAIXA ETÁRIA.....	25
GRÁFICO 3 - OBJETIVOS EM RELAÇÃO A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA...	26
GRÁFICO 4 - MOTIVOS PARA INICIAR O ATIVIDADE FÍSICA.....	27
GRÁFICO 5 - FREQUÊNCIA SEMANAL DA PRÁTICA DE PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS.....	28
GRÁFICO 6 - TEMPO DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	29
GRÁFICO 7 - IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	30
GRÁFICO 8 - MOTIVOS PARA INTERRUPÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.....	32
GRÁFICO 9 - MOTIVOS PARA VOLTAR À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA.....	33

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1. METODOLOGIA	11
1.2. PLANO DE REDAÇÃO	13
2 EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS: ADERÊNCIA, PERMANÊNCIA E MOTIVAÇÃO	14
2.1 EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS.....	14
2.2 ADERÊNCIA.....	16
2.3 PERMANÊNCIA E MOTIVAÇÃO.....	18
2.4 MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA DE HÁBITOS	20
3 RESULTADOS	24
3.1 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	24
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS.....	36
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO.....	39

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem se notado o aumento dos frequentadores de academias e praticantes de programas de exercício físico, de forma geral. Para atender a essa demanda, o número de academias também teve considerável aumento: em 2000, o Brasil possuía cerca de 800 academias; já no último levantamento feito pelo Conselho Federal de Educação Física – CONFEF, em 2010, existiam mais de 16 mil estabelecimentos em todo o país (CONFEF, 2016).

Esse fenômeno colocou o Brasil, na segunda posição em países com negócios voltados à prática de atividade física, perdendo somente para os Estados Unidos. O crescimento nos EUA no período de 2009 a 2012 foi estável, houve um crescimento de 0,7%, enquanto no mesmo período no Brasil houve um crescimento de 29% (ASN, 2014), o que nos mostra que o Brasil caminha para assumir a liderança mundial nesse tipo de empreendimento.

Quando considerado o número de academias para cada cidadão:

[...] o Brasil tem uma proporção per capita de academias de ginástica superior à americana. Nos Estados Unidos existe um estabelecimento para cada 10,5 mil americanos, aqui essa proporção é de uma academia para cada 9,1 mil pessoas. Em números absolutos, os EUA contam atualmente com 29.960 empreendimentos, contra os 21.760 negócios brasileiros. (ASN, 2014).

Ainda segundo levantamento do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas – SEBRAE, publicado no site Agência Sebrae de Notícias (2014), 68% dessas academias, o que corresponde a 14.805 estabelecimentos, estão concentradas em 6 estados: Bahia, Minas Gerais, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo, sendo este último o estado com mais academias contando com 6.349 empreendimentos.

Por trás desse fenômeno está a preocupação com um corpo saudável e atlético, que alimenta um mercado bilionário. Um diagnóstico sobre o setor feito pelo Sebrae revela que as 21.760 academias brasileiras têm 2,8 milhões de alunos matriculados. O segmento gera aproximadamente 317 mil empregos formais para profissionais de educação física e movimenta cerca de R\$ 2,45 bilhões por ano. (ASN, 2014)

Entretanto, ainda que o número de academias tenha aumentado consideravelmente e que esse aumento tenha sido para suprir uma demanda, a

quantidade de pessoas que aderem e permanecem nas mesmas, não parece estar sendo tão significativa.

Ao atuar em uma academia de médio porte¹ (com cerca 70 funcionários e 500 alunos) da cidade de Curitiba, tive a oportunidade de acompanhar o “monitoramento” relativo à adesão e permanência de alunos. Durante este período foi observado que apesar do constante ingresso de novos alunos, o número total ao final do mês mantinha-se, praticamente, o mesmo. A partir de então os gestores da academia realizaram uma pesquisa de satisfação com todos os alunos até então matriculados na instituição (ativos e inativos)² para compreender os motivos que os levaram a permanecer ou não na mesma. O principal motivo para saída destacado pelos alunos que deixaram a academia foi a falta de incentivo (motivação) do professor que os orientava. Esse motivo foi registrado principalmente pelos alunos que deixaram a academia com menos de seis meses após o ingresso.

Samulski (2002) *apud* Freitas (2007) caracteriza a motivação como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, considerada esta uma variável fundamental para aderência a atividade, o qual depende de fatores pessoais e ambientais (intrínsecos e extrínsecos, respectivamente).

Segundo Malavasi e Both (2005), a maior dificuldade ao começar um programa de atividade física é a aderência à mesma. Logo, percebe-se que a compreensão e o entendimento desse fenômeno irão facilitar a elaboração de intervenções e pesquisas sobre a permanência nesses programas. Contudo, não podemos esquecer o papel do profissional de educação física nesse processo, que deverá incentivar, não só no início, mas também durante todo o programa escolhido por cada indivíduo.

Tendo em vista o cenário ora apresentado sintetizaremos o problema da pesquisa na seguinte questão: Como a motivação extrínseca interfere nos processos de adesão e permanência de alunos em programas de atividade física em academias?

¹ Segundo Bastos *et. al.* (2011), não existe um critério de classificação que represente, em totalidade, o porte de academias. Entretanto, para caracterizar o porte da academia, na qual foi realizada a pesquisa, usamos o critério que, segundo os autores, melhor discriminaria o porte das academias, este critério foi estabelecido pelo SEBRAE e define o porte quanto ao número de funcionários, classificando uma academia como sendo de médio porte desde que haja de 50 a 99 funcionários.

² Para efeito da pesquisa da academia, foram considerados alunos ativos aqueles que estavam com as matrículas e as mensalidades pagas. E inativos, aqueles que tinham alguma pendência em relação ao pagamento ou não estavam frequentando a academia.

A partir de então, o presente trabalho tem como objetivo geral verificar como a motivação extrínseca, interfere nos processos de adesão e permanência de alunos em programas de atividade física em academias.

Em relação aos objetivos específicos, destacamos: analisar os movimentos oscilatórios em relação à adesão e permanência dos alunos nos programas de atividade física em academias; e caracterizar a importância destinada ao professor de Educação Física nesses programas.

No que se refere à justificativa do presente trabalho, a mesma foi organizada a partir de três níveis de envolvimento: pessoal, acadêmico e social.

Em relação à perspectiva pessoal, já tinha interesse pela temática antes mesmo do período de estágio. Por ter um irmão que é formado em educação física e professor de academia, fez com que eu acompanhasse esse ambiente há algum tempo. Durante o estágio na academia em que atuei, participei de ações para tentar compreender melhor o perfil dos alunos da mesma e de que maneira o professor poderia auxiliar no processo de forma a reduzir a evasão dos mesmos.

Academicamente, acredito que o presente trabalho vai trazer novos olhares e novas perspectivas a respeito do tema, possibilitando a realização de outras pesquisas e uma visão mais aprofundada a respeito do mesmo enquanto fator essencial no ambiente profissional.

Ao mesmo tempo em que esse estágio me motivou a buscar mais conhecimento sobre o tema, também identifiquei situações que estimularam a construção da justificativa na perspectiva social, pois nesse momento percebi que muitos profissionais da área não se atentam à importância do seu papel como agente motivador para os alunos. Dessa forma entendo que este trabalho poderá auxiliar na melhoria desse processo, promovendo assim um melhor atendimento ao aluno.

Já em relação aos aspectos metodológicos, o presente trabalho é uma pesquisa de campo com cunho exploratório, buscando ter acesso a informações já existentes e seus significados, bem como comprovar e/ou descobrir novas inquietações a respeito do objeto de estudo (MARCONI; LAKATOS, 2003).

1.1. METODOLOGIA

Inicialmente realizamos uma revisão de literatura, procedendo a busca por artigos científicos nas plataformas LILACS, Portal Periódicos CAPES e Scielo.

Utilizamos os seguintes termos como descritores de busca: “aderência”, “motivação”, “permanência”, “modelo transteórico” e “atuação do profissional de educação física”.

Além da revisão de literatura, optamos por desenvolver uma pesquisa de campo, que foi estruturada utilizando-se um questionário como referência. Essa ferramenta foi elaborada considerando as perspectivas temáticas relacionadas ao trabalho, a partir de alguns blocos de questões. Num primeiro bloco, associado aos princípios de adesão, iniciamos mapeando o tempo de prática de atividade física do entrevistado, a frequência semanal com que ele pratica a atividade, os motivos que o levaram a realizar tal prática, bem como os objetivos do entrevistado em relação à essa atividade.

Já no segundo bloco, os temas da permanência e motivação se fizeram presentes ao verificarmos se o entrevistado já havia interrompido a prática de atividade física e o motivo pelo qual o mesmo decidiu realizar essa interrupção. Ainda nesse bloco questionamos há quanto tempo o entrevistado retomou a prática de atividade física e os motivos que levaram a tomar tal decisão. Ambos os aspectos também associados à temática da permanência e motivação.

Por fim, no terceiro e último bloco avaliamos o grau de importância destinado pelo entrevistado à atuação do profissional de educação física e o que ele considerava imprescindível no ambiente e atendimento de uma academia. Como já evidenciado na questão, o foco temático desse bloco refere-se à atuação profissional.

Ao todo, o questionário contou com 11 (onze) questões de múltipla escolha e 1 (uma) aberta. Este questionário foi elaborado e aplicado, por meio da plataforma *Google Forms*.

Considerando como universo de pesquisados, todos os participantes de programas de atividade física em academias, utilizamos como amostra um grupo de pessoas vinculadas à 2 (duas) academias da cidade de Curitiba que participam de programas sistemáticos de atividade físicas nesses estabelecimentos. A opção por essas academias se deu pelo fato da acessibilidade, visto que a pesquisadora já havia trabalhado nas mesmas e conhecia os respectivos gestores que disponibilizaram a relação de contatos (*e-mail*) dos alunos.

Em relação aos critérios de inclusão, considerou-se apenas que os entrevistados participassem de um programa de atividade física vinculado à umas

dessas academias, não havendo restrição de idade, sexo, modalidade e/ou objetivo dos alunos.

A partir da relação de contatos (e-mail) foi enviado um convite com informações gerais sobre a pesquisa, um termo de consentimento e um link que direcionava o entrevistado para a plataforma do *Google Forms*³ para preencher o questionário. Nesse processo não foi solicitado nenhum dado que pudesse identificar o respondente. O questionário ficou habilitado (disponível para preenchimento) durante todo o mês de setembro do corrente ano.

Em relação a estrutura desse trabalho, o mesmo foi organizado em 4 capítulos, incluindo a introdução e as considerações finais.

1.2. PLANO DE REDAÇÃO

Sobre a introdução, apresentamos um breve apanhado sobre as inquietações que nos levaram a realizar o presente trabalho e que problematizaram a pesquisa. Igualmente apresentamos os objetivos, justificativa e os procedimentos metodológicos.

No capítulo 2 (“Exercício físico em academias: aderência, permanência e motivação”), realizamos a revisão de literatura e destacamos os conceitos utilizados para subsidiar a análise dos dados. Evidenciamos os motivos que atualmente tem levado as pessoas a praticarem atividades físicas e as dificuldades encontradas para se aderir e permanecer em um determinado programa de exercícios. Mencionamos os conceitos de estímulo intrínseco e extrínseco e para compreender melhor esse processo (chamado de movimento oscilatório), apresentamos o modelo transteórico.

Na sequência temos o capítulo 3 (“Resultados”), no qual apresentamos os dados que foram obtidos na pesquisa e realizaremos a análise dos mesmos com base na revisão de literatura.

Por fim, no último capítulo apresentaremos as considerações finais relacionadas aos objetivos do trabalho e retratando os dados da pesquisa em conjunto com a revisão de literatura, indicando o crescimento da procura pela atividade física, além da importância do profissional de educação física para realização da mesma.

³ O *Google Forms* é uma ferramenta gratuita pertencente ao pacote do aplicativo *Google Docs*, que permite criar formulários e disponibilizá-los *on-line* para serem respondidos. Para cada formulário criado, o aplicativo produz uma tabela contendo todas as informações coletadas. Além disso, possui opções que mostram o resumo das respostas. Caso a pergunta seja de múltipla escolha, o resumo é apresentado em forma de gráficos de frequência. (MÜELLER *et al*, 2012, p. 500)

2 EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS: ADERÊNCIA, PERMANÊNCIA E MOTIVAÇÃO

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS

Na sociedade atual a associação da atividade física com um padrão de vida mais saudável, tem sido amplamente divulgada pelos meios de comunicação. Segundo Rodrigues (2012), esses meios, principalmente a mídia televisiva, têm importante papel na redução de um modelo de vida sedentário fazendo com que a sociedade se aproxime cada vez mais da prática regular de atividade física.

Saba (2001) afirma que atividade física é toda e qualquer atividade que tire o indivíduo do estado de repouso e envolva gasto energético.

A atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto de energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano, ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode-se falar em atividade física. (SABA, 2001, p. 3)

O conceito de atividade física está diretamente ligado com a evolução da sociedade, refletindo diretamente os conceitos de cada época e revelando o entendimento do homem quanto a sua prática na terra, seja pelo âmbito da fé, prazer, evolução, conhecimento, etc. (SABA, 2001).

Atualmente entre os fatores mais citados para o início da prática de atividades físicas, estão as questões referente à saúde, estética e qualidade de vida (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010).

[...] a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. [...] aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros. (TAHARA; SWARTZ; SILVA, 2003, p. 8)

Vinculado à atividade física está o conceito de exercício físico, sendo este caracterizado pela intensidade e sistematicidade que é imposta no mesmo.

Tornando-se mais complexo a cada passo, envolvendo uma série maior de fatores, está o patamar do exercício físico. É exercício físico a atividade física direcionada a determinado fim de desenvolvimento corporal. O que diferencia basicamente a atividade física do exercício físico é a intencionalidade e sistematicidade do movimento que apresente este último. A intencionalidade é direcionada à obtenção de ganhos de rendimento físico, social, psicológico ou de qualquer outro ao qual o praticante se disponha. (SABA, 2001, p. 3)

Logo, como afirma Saba (2001, p. 7) “a atividade física distingue-se espontânea e ocasional da atividade intencional e dirigida: o *exercício físico*. A dicotomia torna-se clara ao longo dos diversos períodos históricos, como um marco da evolução da atividade física”.

O indivíduo que pratica exercício físico, também está diretamente ligado e não pode ser dissociado “do meio que o cerca, agregando todas as implicações sociais e psicológicas que lhe são inerentes” (SABA, 2001, p. 40).

Em busca de uma boa opção para aderir a prática de atividades físicas, a população urbana, tem procurado as academias, locais que concentram em um único ambiente vários programas de exercícios físicos (SABA, 2001).

Segundo Rojas (2003) *apud* Rodrigues (2012), academias são lugares para a prática de exercícios físicos diretamente orientado por um profissional de educação física. Uma vez que a população tem se preocupado cada vez mais com a qualidade de vida, as academias têm sido cada vez mais procuradas (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Segundo o SEBRAE (2014) as academias têm se multiplicado expressivamente no Brasil durante a última década, o que aponta para uma maior procura das pessoas por um padrão de vida que envolva a prática de atividades físicas.

A mídia, de certa forma, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos “malhados”. Esse fato acaba por contribuir para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo aí as academias. (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 8)

Outro fator apontado para as academias terem tido maior procura, para prática de exercícios físicos, são os amplos quadros de atividades oferecidos, “que vão além da ginástica nos mais diversos estilos, como também a musculação, dança, artes marciais, capoeira, natação e hidrogenástica” (RODRIGUES, 2012 p.15).

Ainda quanto a procura pelas academias, Saba (2001) aponta para fatores como valor, acessibilidade e orientação profissional. Segundo o autor, “[...] a maior difusão espacial desse tipo de instituição, naturalmente facilita o acesso à prática física ampliando conseqüentemente, a possibilidade de manutenção rumo a aderência”. (SABA, 2001, p. 67). Sendo esse último aspecto o tema abordado no próximo subcapítulo.

2.2 ADERÊNCIA

O principal desafio das academias e dos profissionais de educação física está na motivação dos indivíduos de forma que os mesmos venham a aderir aos programas de exercícios físicos.

E nesse caso, aderência que está diretamente ligada ao conceito de *wellness*⁴:

Atualmente no tocante ao exercício físico, deve estar sempre presente em sua prática o conceito de *wellness*, termo que significa sentir-se bem, estar bem, satisfeito e motivado, com boa saúde, o que implica a manutenção da atividade física por um longo período de tempo. (SABA, 2001, p. XIII).

Diversos fatores têm contribuído para que as pessoas almejem buscar um estilo de vida mais saudável e com mais qualidade de vida. Pereira e Bernardes (2005) afirmam que a conscientização acerca dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos auxilia no processo de aderência do praticante. Em contrapartida, segundo Ferreira e Najjar (2005), “não existem evidências que sustentem que apenas o maior conhecimento acerca dos exercícios físicos seja suficiente para que as pessoas se mantenham fisicamente ativas”.

Guarnieri (1997) *apud* Tahara, Schwartz e Silva (2003 p. 8) cita que a aderência enfoca em “obter benefícios para a saúde como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse”.

Sobre o conceito de aderência, concordamos com Saba (2001, p. 70), ao afirmar que:

⁴ Segundo Paulo Sena (2009): “A palavra *wellness* começa agora a substituir em alguns espaços, a palavra *fitness*. Parece até que, alguns centros de *fitness* pretendem diferenciar-se pela utilização das mesmas palavras: *fitness* (algo mais duro, mais intenso, para gente aparentemente saudável e com objetivos mais próximos da competição), *wellness* (para quem pretende melhorar a sua saúde, a sua funcionalidade, o seu bem-estar, a sua qualidade de vida)”.

A aderência pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico inserida no cotidiano de um indivíduo. Atingindo esse estágio superior de manutenção da prática física, o aderente estará muito mais próximo do wellness, o bem-estar físico e psicológico, permeando de práticas saudáveis.

Segundo Sallis e Owen (1999) apud Rojas (2003, p. 17):

[...] os determinantes mais fortemente associados a atividade física podem ser (a) fatores demográficos e biológicos, (b) fatores psicossociais, cognitivos e emocionais, (c) atributos comportamentais e habilidades, (d) fatores sociais e culturais, (e) fatores do meio ambiente físico, e (f) características da atividade física.

Segundo Tahara, Schwartz e Silva (2003 p. 8), “as influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo”.

Muitas pessoas não conseguem aderir a prática de exercícios físicos, desistindo entre 10 e 12 meses, pela falta de motivação extrínseca que advém dos professores e dos grupos no qual estão inseridas (BARBANTI *apud* SABA, 2001).

Quanto a influência dos grupos sociais, para a aderência da prática de exercícios físicos, Saba (2001 p. 70) afirma:

O grupo social remoto, a comunidade em que se insere o indivíduo. Pessoas que vivem em comunidades nas quais a atividade física regular é difundida são mais incentivadas a manter hábitos de prática física. Na realização do exercício, a companhia de colegas que tenham para si os mesmos objetivos auxilia na aderência de todos. No âmbito dos centros especializados, funcionários e profissionais motivados e incentivados produzem o mesmo efeito positivo. O círculo social remoto de cada indivíduo é um poderoso determinante para seus hábitos.

No âmbito de academias, Liz et al. (2010), destacam as preferências do aluno como fator determinante para o mesmo aderir a prática proposta. As autoras Yamazaki e Braga (2012) ainda ressaltam a importância do professor nesse processo de permanência e motivação, no qual “fazer com que o indivíduo se sinta bem ao praticar exercícios físicos deve ser um objetivo dos profissionais envolvidos na orientação dos exercícios físicos”.

Logo, a prática dos profissionais de educação física está diretamente ligada a aderência da prática de exercícios físicos. O estudo produzido por Berger e McInman (1990) citado por Saba (2001), confirma esse movimento ao afirmar “que os indivíduos que recebem pouca atenção do corpo técnico tendem a desistir duas vezes mais, que os indivíduos que recebem elevada atenção”.

O profissional de educação física tem que manter um constante processo de motivação, para além da aderência, deve se preocupar que o indivíduo possa ressignificar sua prática, a fim de garantir a permanência do mesmo. Tal aspecto será abordado no próximo subcapítulo.

2.3 PERMANÊNCIA E MOTIVAÇÃO

A permanência em uma atividade física implica em muito mais que apenas ter gosto pela mesma. Samulski (2009), afirma que “o sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes”. Talvez por conta disso, “os motivos que determinam a prática esportiva têm constituído um dos temas principais de investigação na área da Psicologia do Desporto, desde o início da década de 1980” (FERNANDES, 2003 *apud* RODRIGUES, 2012, p. 6).

Segundo Yamazaki e Braga (2012) a palavra motivação, “indica o processo pelo qual o comportamento humano é incentivado, estimulado ou energizado por alguma razão ou motivo. O comportamento humano sempre é motivado”.

Ainda segundo Fernandes (2003) *apud* Rodrigues (2012, p. 6):

Uma das dificuldades na definição da motivação, é que este conceito não é diretamente observável, sendo apenas verificado por meio de determinantes comportamentais que o indivíduo demonstra, possuindo assim um elevado grau de subjetividade.

Exemplo disso é que alguns indivíduos tendem a alterar seus fatores de motivação na medida em que tal ação reflita no alcance de seus objetivos para com a prática dos exercícios físicos, enquanto outros indivíduos, na primeira situação de fracasso abandonam a mesma (FERNANDES; VANCOCELOS-RAPOSO, 2005).

Ao tratarmos sobre o tema motivação, podemos dividi-la em motivação intrínseca e motivação extrínseca, segundo Malavassi e Both (2005):

As teorias motivacionais destacam que um indivíduo pode ter, como fonte de suas ações, razões internas (intrínsecos) ou externas (extrínsecos). Os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos. Alguns motivos provêm de fontes externas ao indivíduo e à tarefa, incluindo-se aí diversas recompensas sociais e sinais de sucesso. Outras fontes podem ser resultado da estrutura psicológica do indivíduo e de suas necessidades pessoais de sucesso, sociabilidade, reconhecimento, etc.

A motivação intrínseca é considerada a mais importante para o início da participação em programas de exercício físico, afirmam Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) já que tem como fatores:

[...] a procura de experiências espontâneas de divertimento, prazer e desafio [...]. Os indivíduos responsáveis pela promoção da atividade física e do esporte creem que a motivação intrínseca é o aspecto chave para a manutenção de boas performances e do envolvimento esportivo. (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005, p. 386)

Ainda em tempo, Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005) atentam que somente a motivação intrínseca, talvez não seja suficiente para a manutenção da prática do exercício físico, necessitando dessa forma, de uma motivação extrínseca.

Desta forma, a motivação extrínseca consiste num conjunto variado de comportamentos, que são realizados com vista a um fim, que não o próprio prazer e divertimento na atividade. Este fato sugere que caso estas recompensas ou pressões externas fossem retiradas, a motivação iria diminuir em função da ausência de um qualquer interesse intrínseco. (FERNANDES; VASCONCELOS-RAPOSO, 2005, p. 386-387)

Nesse sentido, a motivação extrínseca, exercida pelo profissional de educação física por meio dos incentivos, atenção e monitoramento efetivo, são imprescindíveis para manutenção do aluno na atividade escolhida. Para isso o professor deve cativar a confiança do aluno (FREITAS *et al.*, 2007).

Liz *et al.* (2010), além de caracterizarem a importância do profissional de Educação Física no processo de aderência, também o colocam como “peça-chave” no processo de permanência, segundo estes, “os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar a atenção tanto ao incentivo ao ingresso, quanto à manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos” (LIZ *et al.*, 2010, p. 182). Esse pensamento também é apresentado por Cohen-Mansfield *et al.* (2004) cuja

prescrição do exercício e o monitoramento dele seriam essenciais para garantir a autonomia do aluno com qualidade e segurança.

Segundo Malavassi e Both (2005), a participação do profissional de educação física no processo de motivação, vai além dos aspectos físicos:

[...] a motivação é um aspecto tão importante quanto o aspecto físico. Assim, o profissional de Educação Física deveria preocupar-se não somente com a parte física das pessoas, mas também com o aspecto psíquico. Muitas vezes estes aspectos são determinantes para o desenvolvimento das práticas esportivas, independente da natureza [...]. Pode-se dizer que muitas pessoas praticam algum tipo de atividade não só por causas dos benefícios à saúde que estão toda hora na mídia, mas por causa do bem-estar psíquico que acompanha os praticantes assíduos. (MALAVASSI; BOTH, 2005).

O movimento entre o interesse pela prática da atividade física, sua aderência e permanência, pode ser melhor compreendido quando observado por meio do *Modelo Transteórico de Mudança de hábitos*.

Modelo Transteórico de Mudança, ou TMC (*Transtheoretical Model of Change*), que compreende conceitos empiricamente desenvolvidos a respeito de como as pessoas mudam. Dentre eles o principal é o conceito de estágios de mudança que, em conjunto com os processos e os níveis de mudança, integra as chamadas dimensões de mudança. (YOSHIDA; PRIMI; PACE, 2003, p. 8)

Dentro do Modelo Transteórico de Mudanças, encontramos fatores extrínsecos e intrínsecos, que ajudam a compreender de forma mais clara os movimentos oscilatórios que fazem com que o indivíduo adira e permaneça na prática da atividade física. A seguir abordaremos o tema.

2.4 MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA DE HÁBITOS

O modelo transteórico de mudança de hábitos é um instrumento de auxílio à compreensão da mudança comportamental relacionada à saúde, onde a mudança de determinado hábito deve ocorrer sem psicoterapia ou tratamento. Foi enunciado na década de 1980 por James O. Prochaska e Carlo DiClemente e aborda fatores cognitivos, comportamentais e temporais (TORAL; SLATER, 2007).

Este modelo pode ser utilizado em diversas áreas: na medicina (uso de preservativos, exame de mamografia, estresse), na nutrição (consumo de hortaliças

ou gorduras), em estudos sociais (uso de cinto de segurança) e na educação física, tendo seus primeiros registros em 1993.

O modelo transteorético descreve a mudança de um comportamento por meio de uma série de fases discretas ou estágios de mudanças, em que a cada estágio haverá uma dimensão temporal da mudança do comportamento (quando este ocorre e qual o seu grau de motivação). Essencialmente, contamos com cinco estágios distintos: pré-contemplanção, contemplanção, preparação, ação e manutenção, que formam um ciclo que pode se repetir periodicamente (PROCHASKA; DICLEMENTE; NORCROSS, 1992, *apud* RIBEIRO, 2016). Na Figura 1, apresentamos uma ilustração desse modelo.

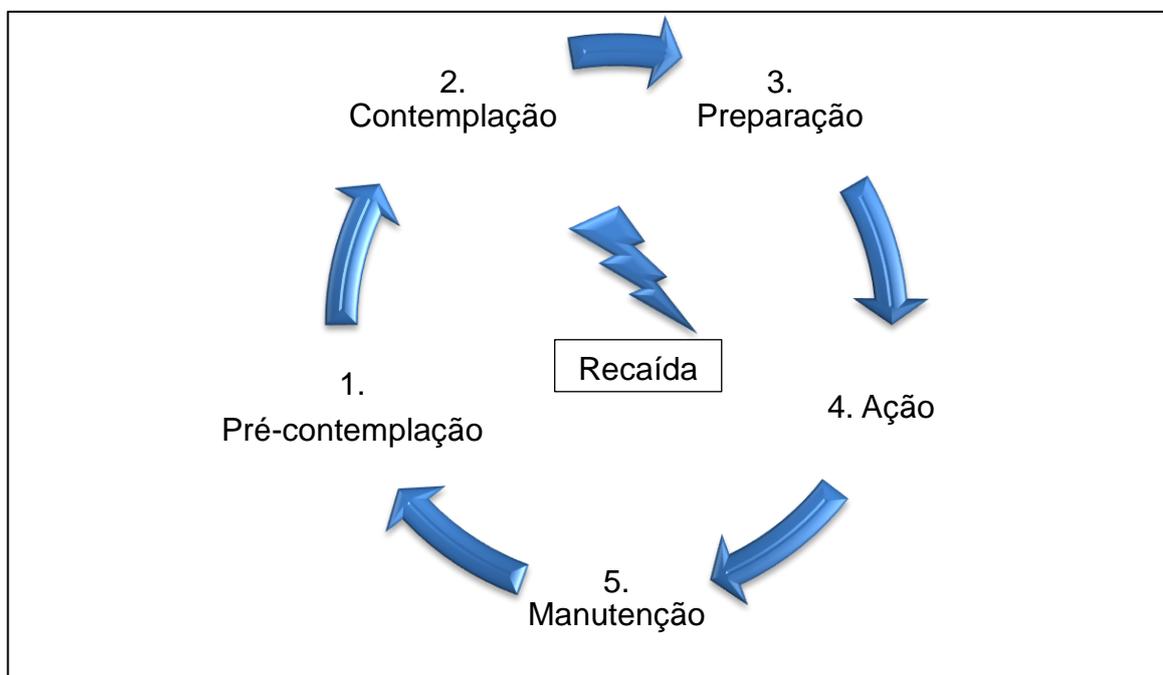


FIGURA 1 - MODELO TRANSTEÓRICO DE MUDANÇA DE HÁBITOS

FONTE: Adaptado de Borges (2016)

Segundo Prochaska, DiClemente e Norcross (1992) *apud* Ribeiro (2016), podemos caracterizar os estágios da seguinte maneira:

O período de “pré-contemplanção” é caracterizado pela não identificação do problema ou da atitude que necessita ser alterada, sendo necessário fornecer informações e *feedback*⁵ a respeito de objetivo final, pois as vezes o indivíduo se recusa ou não quer aceitar o padrão/ medida que lhe é imposto.

⁵ Segundo Souza e Tadeucci (2007) *feedback* pode ser entendido como uma comunicação de duas vias, ou seja, “o locutor envia a mensagem e o receptor a devolve ao locutor. O resultado é que o locutor

A “contemplação” refere-se ao período em que o indivíduo já tem consciência do hábito que precisa ser alterado, porém ainda não tomou nenhuma atitude referente ao mesmo. Trata-se de um período de ambivalência e talvez seja necessária uma maior motivação para se prosseguir com a atividade.

Na fase de “preparação” é necessário atentar-se à maneira como a atividade ou hábito se desenvolve, pois nessa fase, ou o aluno avança para os estágios seguintes ou retrocede aos anteriores. Geralmente se utilizam metas para incentivar o indivíduo a prosseguir com o planejado, porém estas metas têm de ser aceitáveis e atingíveis, para que não haja frustração.

O indivíduo só vai se envolver efetivamente na prática ou hábito durante o período de *ação*, cuja mudança torna-se visível e consistente, apesar de ser o momento no qual o índice de desistência é menor. O indivíduo ainda necessita de reforços positivos e *feedback* acerca da atividade.

Por último, temos a fase de “manutenção”, cuja prática já está solidificada e incorporada a rotina. Ainda assim é necessário manter esforços para prevenir recaídas. Aqui o indivíduo já está mais consciente e adaptado ao novo hábito, já observou alguns resultados e é mais resistivo a desistir da atividade.

Há uma tendência de analisar os estágios de mudança de comportamento como uma sequência estática e linear. Contudo, observa-se que frequentemente indivíduos classificados em ação não conseguem manter suas estratégias na primeira tentativa, o que promove uma nova classificação do indivíduo em estágios anteriores. Isto é, a ocorrência de recaídas é comum e leva a uma evolução dinâmica e a um delineamento em espiral do modelo de estágios de mudança. (TORAL; SLATER, 2007 p. 1646)

Quanto à recaídas, Prochaska, DiClemente e Norcross (1992) juntamente com DiClemente et al.(1991), ambos citados por Ribeiro (2016, p. 14) afirmam:

O lapso ou recaída ocorrem frequentemente com indivíduos que estão tentando modificar ou cessar os comportamentos de dependência. Na recaída, os indivíduos regridem para uma fase anterior. O modelo em espiral sugere que a maioria dos indivíduos que recaem não gira sem parar em círculos e não necessariamente regride todo o caminho de volta onde

pode (e deve) ajustar a próxima mensagem para adequá-la às respostas anteriores do receptor. Os emissores necessitam do feedback – o último passo – porque ele lhes diz se a mensagem foi recebida, devidamente decodificada, aceita e utilizada. Quando ocorrer a comunicação de duas vias, ambas as partes envolvidas ficam mais satisfeitas, evita-se a frustração e a precisão no trabalho melhora muito.”

começaram. Em vez disso, eles podem aprender com seus erros e tentar algo diferente da próxima vez.

A classificação dos indivíduos, em cada estágio, é definida por meio de um algoritmo e um “questionário que compreende um número limitado de perguntas reciprocamente exclusivas” (TORAL; SLATER, 2007).

A partir da discussão sobre os conceitos de Atividade Física, Aderência, Permanência, Motivação e do Modelo Transteórico de mudança de hábitos, no próximo capítulo analisaremos os dados coletados na pesquisa.

3 RESULTADOS

Como foi mencionado na “introdução” deste trabalho, durante o mês de setembro de 2016, foi disponibilizado um questionário, pelo qual, identificamos os sujeitos quanto a prática de atividades físicas por faixa etária, sexo, o tempo que praticavam atividade física, aderência ou não e os motivos que levaram a essa ação.

A partir das respostas, analisaremos de que maneira os alunos observam a prática do professor, e a importância do mesmo para a aderência à atividade física. Ainda entender quais os fatores que fazem os alunos, ingressarem e permanecerem em um programa de atividades físicas.

3.1 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Obtivemos 106 respostas para o questionário, classificamos então os indivíduos em relação a sexo e idade. Quanto ao sexo a maioria dos indivíduos entrevistados são de mulheres, o que corresponde a 54% dos participantes (Gráfico 1). Quanto à faixa etária, como ilustrado no gráfico 2, a pesquisa abrangeu participantes até os 50 anos de idade, divididos em 4 faixas etárias, dentre elas, obtivemos mais respostas na faixa dos 21 a 30 anos de idade, o que corresponde a 69,8% dos entrevistados.

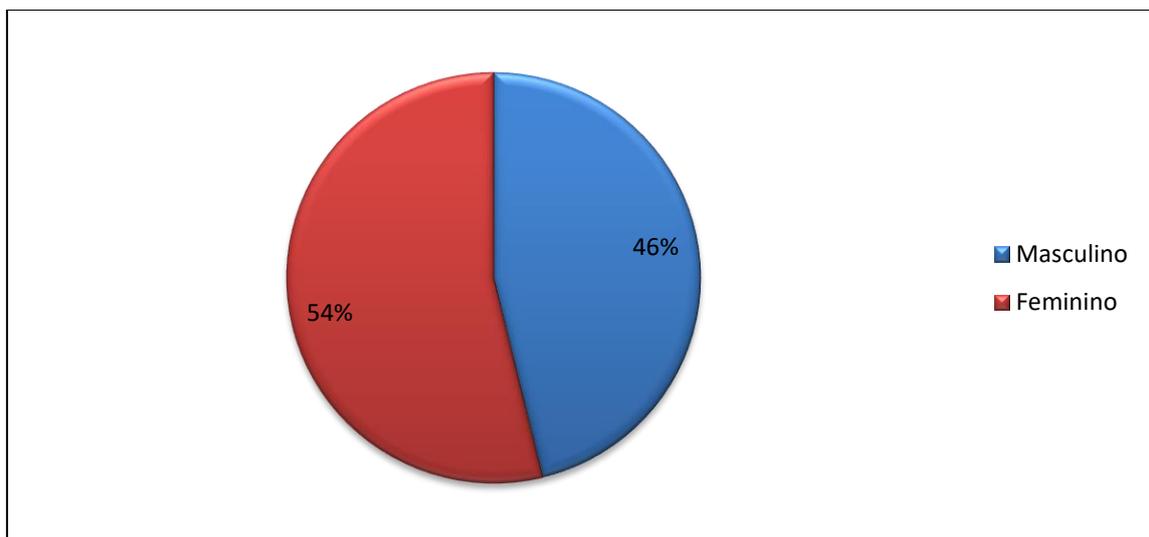


GRÁFICO1 - SEXO

FONTE: a autora (2016)

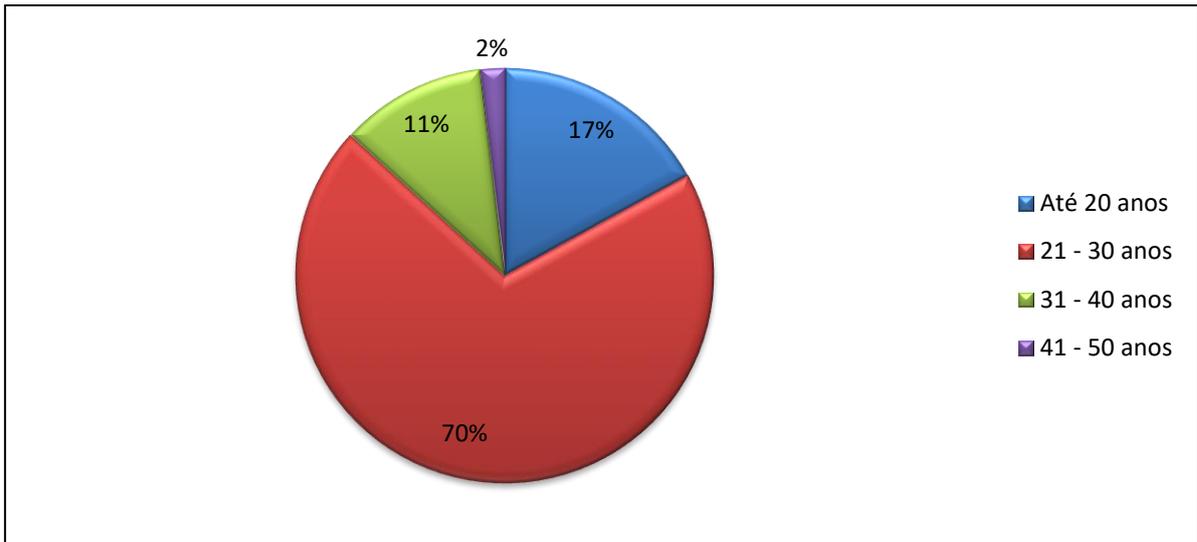


GRÁFICO 2 - FAIXA ETÁRIA DOS PARTICIPANTES
FONTE: a autora (2016)

Na sequência, os entrevistados foram questionados sobre os seus objetivos em relação à prática da atividade física. Nessa questão, os entrevistados poderiam assinalar mais de uma opção. As três opções mais assinaladas foram, respectivamente: Qualidade de vida (80,2%), condicionamento físico (78,3%) e estética (77,4%) (Gráfico 3).

Podemos relacionar os objetivos, de qualidade de vida e estética, com a afirmação de Tahara, Schwartz e Silva (2003), sobre a influência da mídia para a demasiada procura dos indivíduos pela prática de atividade física, uma vez que constantemente esses meios vendem como propaganda de qualidade de vida, os corpos sarados.

Ainda sobre os objetivos, Tahara, Schwartz e Silva (2003) discutem que cada vez mais a população está se aproximando da prática frequente de exercícios físicos. E essa aproximação acaba por contemplar todos os aspectos destacados no “gráfico 3”, quando entendemos que estes fatores, além de se completarem, estão contidos uns nos outros.

Vale ressaltar que, como afirma Saba (2001), a grande difusão das academias e o fácil acesso aos programas de atividade física, ajudaram a aproximar a sociedade da prática da atividade física.

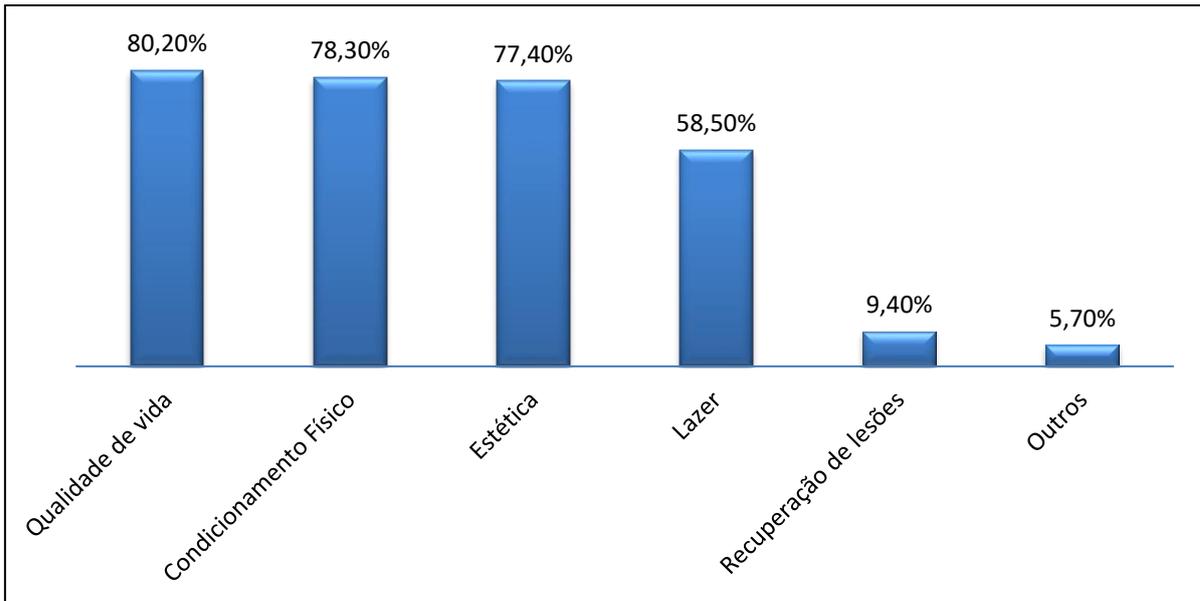


GRÁFICO 3 - OBJETIVOS EM RELAÇÃO À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

FONTE: a autora (2016)

Além dos objetivos relacionados à prática de atividade física, os entrevistados foram questionados sobre os motivos que os levaram a iniciar essa prática. Conforme podemos observar no “gráfico 4”, 87,7% dos entrevistados afirmam que a “vontade própria” foi o motivo que os levou a iniciarem a prática da atividade física. Na sequência temos como fator principal a “indicação médica”, sendo esta opção assinalada por 21,7% dos entrevistados.

Saba (2001), afirma que a vontade própria, ou automotivação é um “sentimento acentuado no tipo de ‘pessoa que é estimulada mais por suas próprias ideias do que pelas dos outros’”. Dischman (1985) e Franklin (1988) *apud* Saba (2001), ressaltam que a automotivação está diretamente ligada a aderência prática de atividade física, e que é ela quem vai garantir a permanência dos indivíduos no programa de atividade física.

Entretanto, ainda que notemos um fator intrínseco levando os indivíduos a iniciarem a prática de atividade física, 50% dos entrevistados apontaram fatores extrínsecos como fator importante, sendo eles “indicação médica” (21,7%), “sugestão de amigos e/ou parentes” (17,9%), “influência da mídia” (5,7%), e outros (4,7%) (Gráfico 4).

O fator extrínseco é também determinante para a manutenção da prática de atividade física. Nesse sentido, Saba (2001) nos ajuda a entender o fenômeno da

aderência à prática dos programas de exercícios físicos, sendo também motivado pelos grupos sociais e o sucesso na prática, o que ele denomina como “vício positivo”.

Assim, a mídia, a família, os amigos, os colegas de prática e o sucesso pessoal podem levar ao que se chama de “vício positivo”, causa da realização reiterada de hábitos salutarés, nos quais provavelmente insere-se a aderência do praticante aos exercícios físicos. (SABA, 2001, p. 68)

Dentre as atribuições do profissional de educação física está a de gerar esse vício positivo, o que ajudará a garantir a aderência e permanência dos indivíduos nos programas de atividade física.

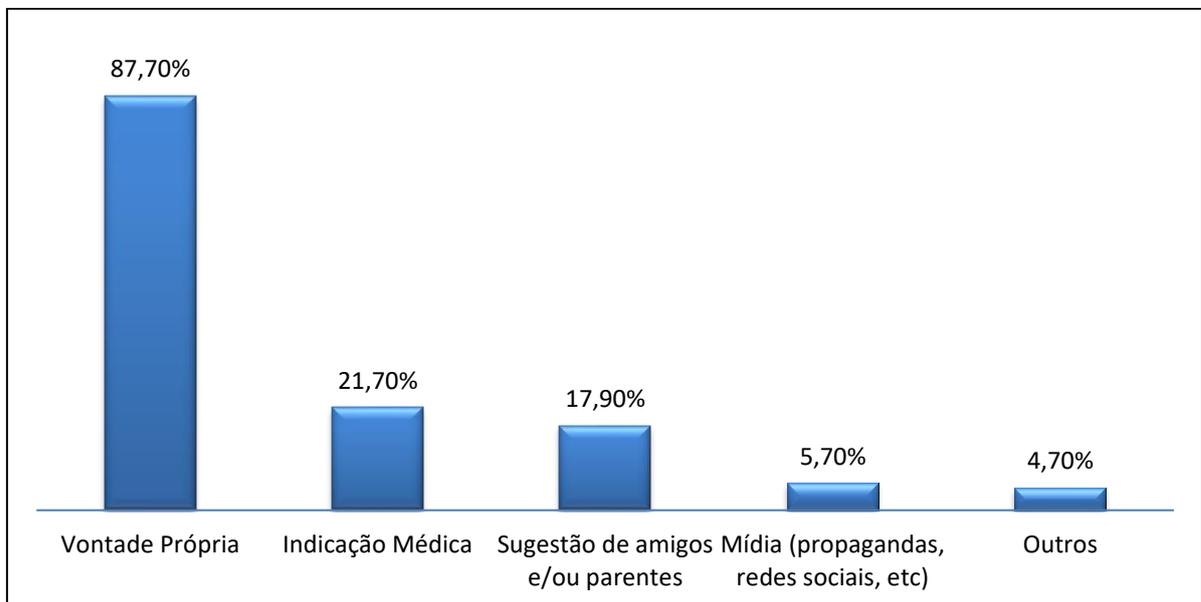


GRÁFICO 4 - MOTIVOS PARA INICIAR A ATIVIDADE FÍSICA
 FONTE: a autora (2016)

Os dados observados no gráfico 5 nos remetem ao fato de que a grande maioria dos entrevistados já possui aderência à prática de atividade física. Para obter os dados quanto a aderência os entrevistados foram questionados sobre quantas vezes na semana praticam alguma atividade física por mais de 30 minutos, sendo dividido os grupos de 1 a 4 vezes ou mais durante a semana.

O grupo que pratica 4 ou mais vezes atividades de no mínimo 30 minutos durante a semana, foi o que representou maior porcentagem entre os entrevistados, sendo este de 47,2%.

Os dados quanto a aderência nos remetem, mais uma vez, à Liz et al. (2010) que afirma que as academias, os grupos de atividade física e a atuação do profissional

de educação física exercem importante papel para a aderência dos indivíduos aos programas de prática de atividade física. Ressaltando ainda a aderência como fator importante na permanência e manutenção da prática.

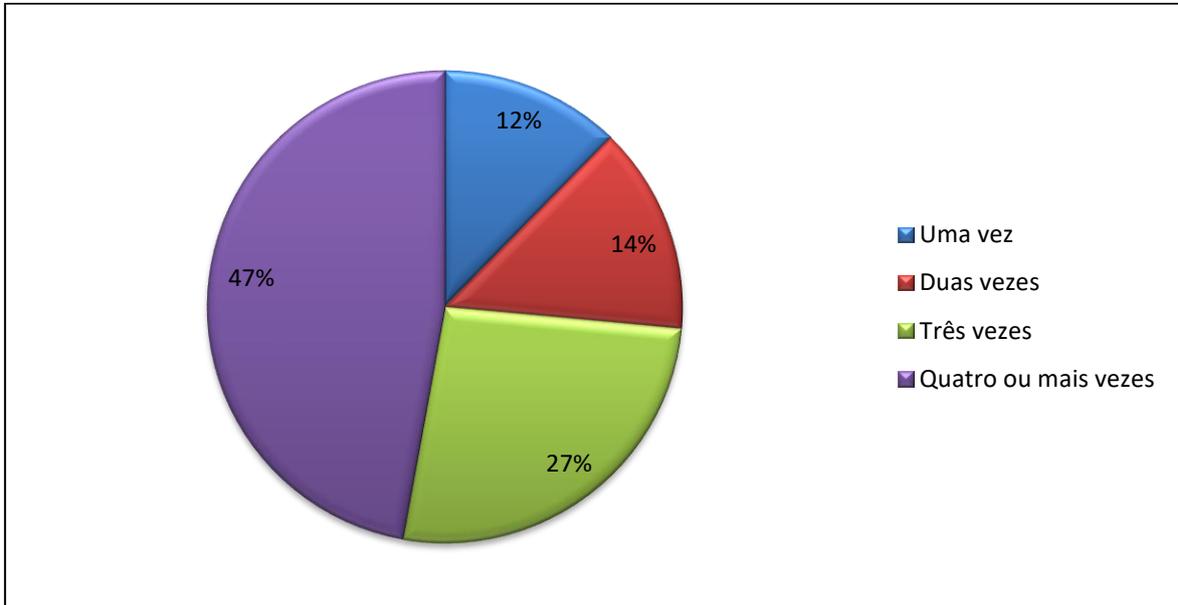


GRÁFICO 5 - FREQUÊNCIA SEMANAL DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
 FONTE: a autora (2016)

A fim de entender a permanência dos indivíduos na prática da atividade física, os entrevistados foram questionados sobre o tempo que praticam atividade física. As opções dadas a eles foram de menos de 6 meses até mais de 36 meses, divididos em 5 grupos. No “gráfico 6” observamos que o grupo que afirma praticar atividade física a mais de 36 meses, representa a maior parte dos entrevistados (45,3%). Ainda quanto á permanência, as respostas dos entrevistados nos mostram que 53,8% dos entrevistados praticam atividade física há mais de 24 meses.

Samulski (2009) apresentou como fator importante para a permanência a motivação, tendo em vista que um dos objetivos específicos de nossa pesquisa é caracterizar a importância do profissional de educação física para a aderência e permanência nos programas de exercício físico, questionamos os entrevistados quanto a sua percepção à prática deste profissional.

Os entrevistados deveriam marcar a importância do acompanhamento do profissional de educação física, durante a prática da atividade física, em três categorias: “Pouco importante”, “Importante” ou “Muito Importante”.

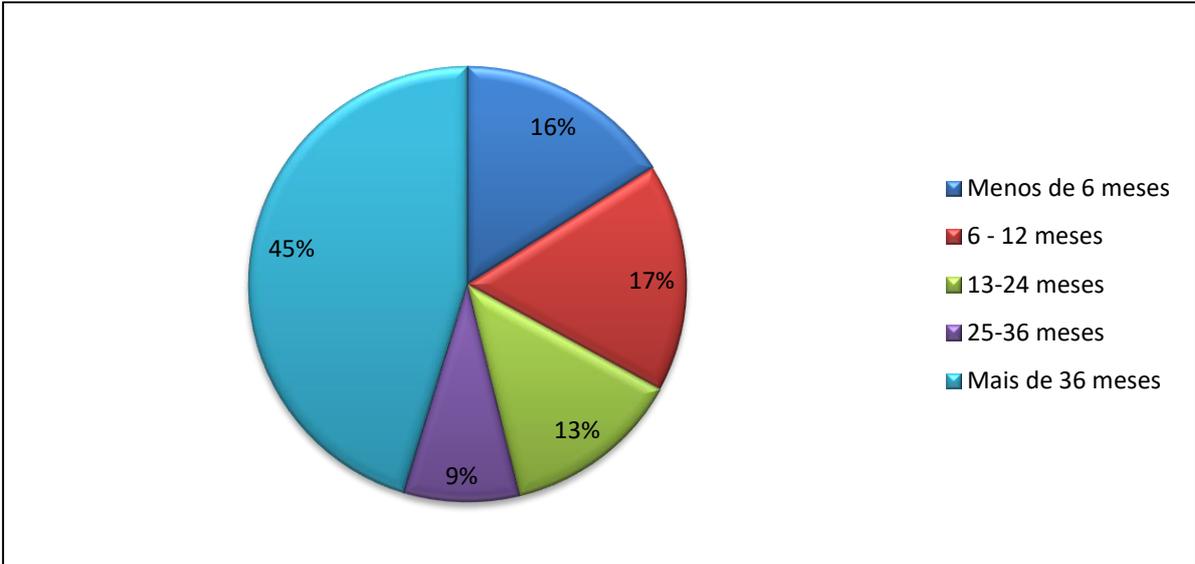


GRÁFICO 6 - TEMPO DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
 FONTE: a autora (2016)

A maioria dos entrevistados assinalou como “importante” ou “muito importante” o acompanhamento do profissional de educação física, o que corresponde a 94,3%, sendo que destes, 69,8% dos entrevistados afirmam ser “muito importante” o acompanhamento deste profissional (Gráfico 7).

Segundo Saba (2001) a prática dos profissionais de educação física se tornou alvo de muitos estudos, uma vez que constitui importante papel na manutenção da prática pelos alunos, por meio da motivação.

Oldrige (1977) e Franklin (1988) *apud* Saba (2001) apontam o profissional de educação física como fator primordial no sucesso dos programas de atividade física, e que dentre as funções do professor está a de motivar o aluno para que o mesmo permaneça praticando a atividade física e, também, o de educar os indivíduos sobre a sua prática e o “modo de ser fisicamente ativo”.

Prosseguindo com a pesquisa, foi incluída uma questão aberta no questionário. Essa pergunta (o que você considera imprescindível no ambiente e no atendimento de uma academia?) permitia que o participante pudesse escrever sua opinião sobre o tema. Destacamos que 82,08% da amostra citou a participação do professor como imprescindível.

Professores ou treinadores qualificados que possam indicar a melhor metodologia de treino para seus alunos, assim como também a perfeita

execução dos exercícios, com o intuito de absorver ao máximo seus benefícios.⁶

Professores bem instruídos, capacitados e com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento, saudável, do aluno. Além de bons equipamentos para a melhor execução da atividade⁷

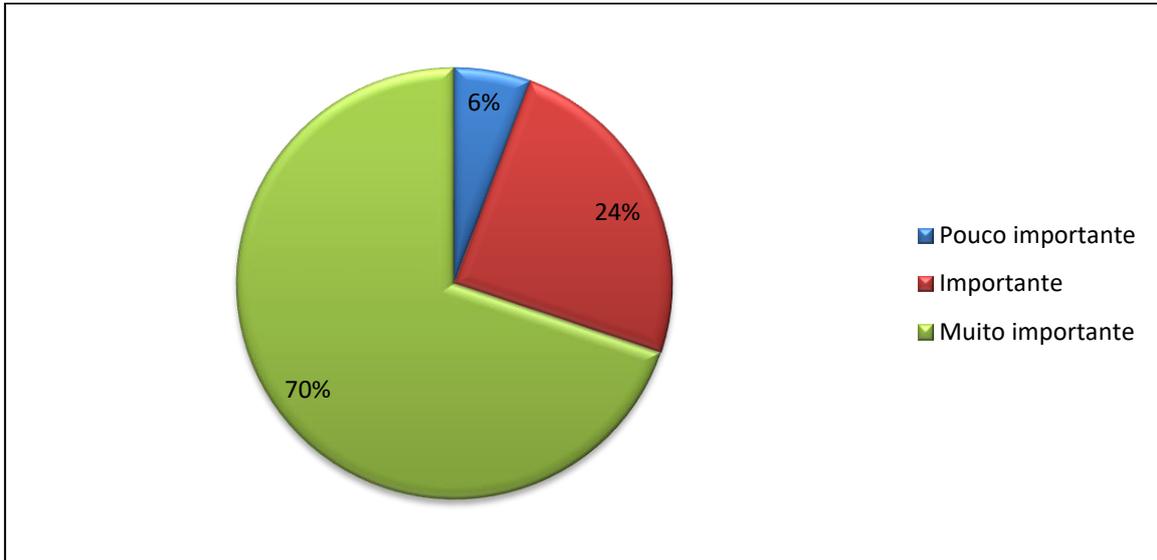


GRÁFICO 7 - IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FONTE: a autora (2016)

Ainda quanto à atuação do professor, os entrevistados apontaram para fatores que ultrapassaram o limiar da orientação técnica da função, mas também relacionado ao fator motivacional.

Simpatia do professor e qualidade de atendimento. Infelizmente, em todas as academias que frequentei, havia uma carência no atendimento, muitos profissionais mais interessados em utilizar o celular ou paquerar os alunos. Imprescindível: boa educação, atendimento digno e ética profissional.⁸

Atenção dos professores e que eles falem palavras de estímulo e não de humilhação.⁹

As respostas dos entrevistados nos fazem repensar sobre a prática do profissional de educação física, de não se limitar somente a instrução do exercício

⁶ A AUTORA. Entrevistado 1. **Motivos que levam à prática e adesão à atividade física.** Questionário. Curitiba, 2016.

⁷ A AUTORA. Entrevistado 2. Op. cit.

⁸ A AUTORA. Entrevistado 3. Op. cit.

⁹ A AUTORA. Entrevistado 4. Op. cit.

físico, mas em fatores motivacionais e sociais no trato com os alunos da academia. Nesse sentido Saba (2001) afirma:

O preparo dos profissionais é de fundamental importância na mudança desse paradigma. A academia de ginástica, ao investir no treinamento de seus profissionais e ao repensar sua função, estará, com certeza, constituindo-se no principal centro de prática de exercícios físicos das cidades.

Outro fator que os entrevistados apontaram, que está diretamente ligada a motivação extrínseca e que faz com que os mesmos permaneçam fazendo atividade física, é o ambiente.

Espaço, climatização, equipamentos (mesmo que poucos, que sejam adequados, de preferência com pesos livres).¹⁰

Aparelhos de qualidade com revisão técnica atualizada, fornecimento de água, vestiário com guarda volumes, professores atenciosos (grande quantidade).¹¹

Visando entender o movimento oscilatório dos indivíduos quanto à prática de atividade física, os entrevistados foram questionados, se alguma vez já haviam interrompido a prática de atividade física por mais de 6 meses, 71,6% dos entrevistados afirmaram ter interrompido a prática ao menos uma vez.

Desses entrevistados que interromperam a prática ao menos uma vez, somente 21,6% afirmaram ter retomado a atividade há mais de 24 meses. Os demais somente voltaram a praticar atividade física há menos de 24 meses, destacando-se o fato de que desse último grupo 26,1% retomaram a prática somente há 3 meses.

Foi solicitado ainda que os entrevistados assinalassem quais foram os motivos que os levaram a interromper a prática de atividade física. No “gráfico 8”, observamos que 61,7% dos entrevistados apontaram a “falta de tempo” como fator principal para a interrupção.

Na sequência as categorias “outros” (40,70%), “valor da mensalidade” (28,40%) e “distância de casa/trabalho” (17,30%) foram as mais citadas. Já a “falta de profissional” teve um índice de 12,30% e a “estrutura física” de 3,70%.

¹⁰ A AUTORA. Entrevistado 5. Op. cit.

¹¹ A AUTORA. Entrevistado 6. Op. cit.

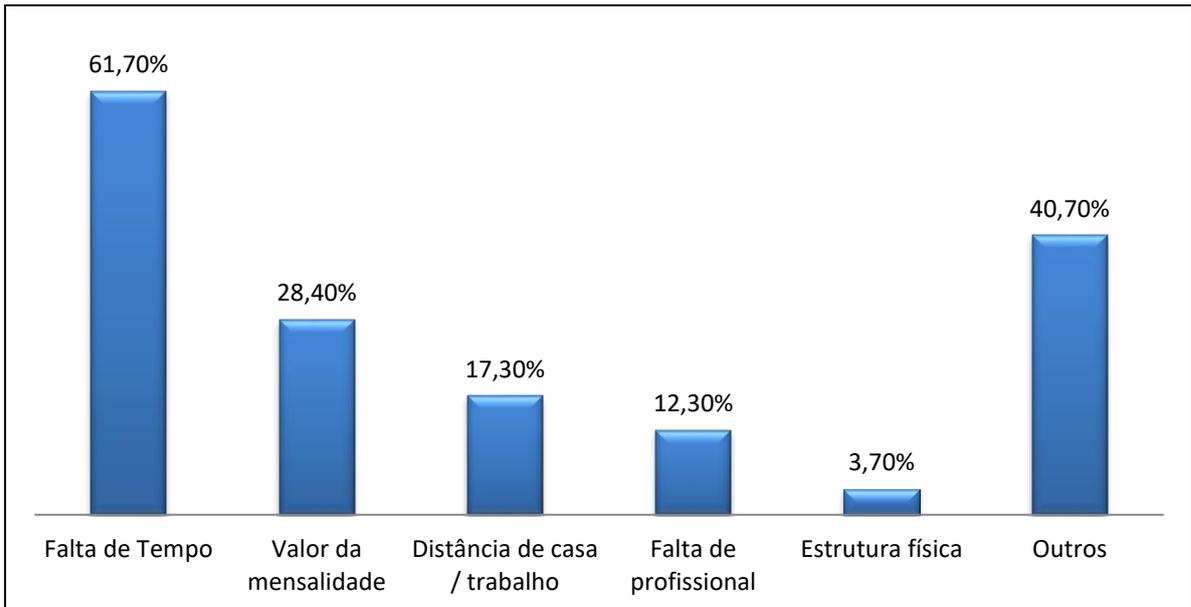


GRÁFICO 8 - MOTIVOS PARA INTERRUPTÃO DA PRÁTICA DE PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

FONTE: a autora (2016)

Observando os dados, concordamos com Saba (2001, p. 67) ao afirmar que:

Entre os motivos do abandono da prática do exercício físico, são muito frequentemente citados a distância entre os centros especializados e a residência dos praticantes e os altos custos da manutenção de planos periódicos nesses centros. A maior difusão espacial desse tipo de instituição naturalmente facilita o acesso à prática física, ampliando, conseqüentemente, a possibilidade de manutenção rumo à aderência.

Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), assim como Freitas *et al* (2007) e Liz *et al* (2010), afirmam que é imprescindível a motivação extrínseca no ambiente da academia para que o aluno possa aderir e permanecer na prática da atividade física, mesmo tendo que superar as outras motivações.

Ainda buscando entender o movimento oscilatório, quanto a prática de atividade física, os entrevistados também responderam sobre quais motivos os levaram a retomar os exercícios.

Novamente a “vontade própria” figurou em primeiro lugar entre as opções possíveis, representando a alternativa de 92,8% dos respondentes. Na sequência ficaram as opções: “indicação médica” (20,5%), “sugestão de amigos e/ou parentes” (13,3%), “influência da mídia” (4,8%), e outros (7,2%) (Gráfico 9).

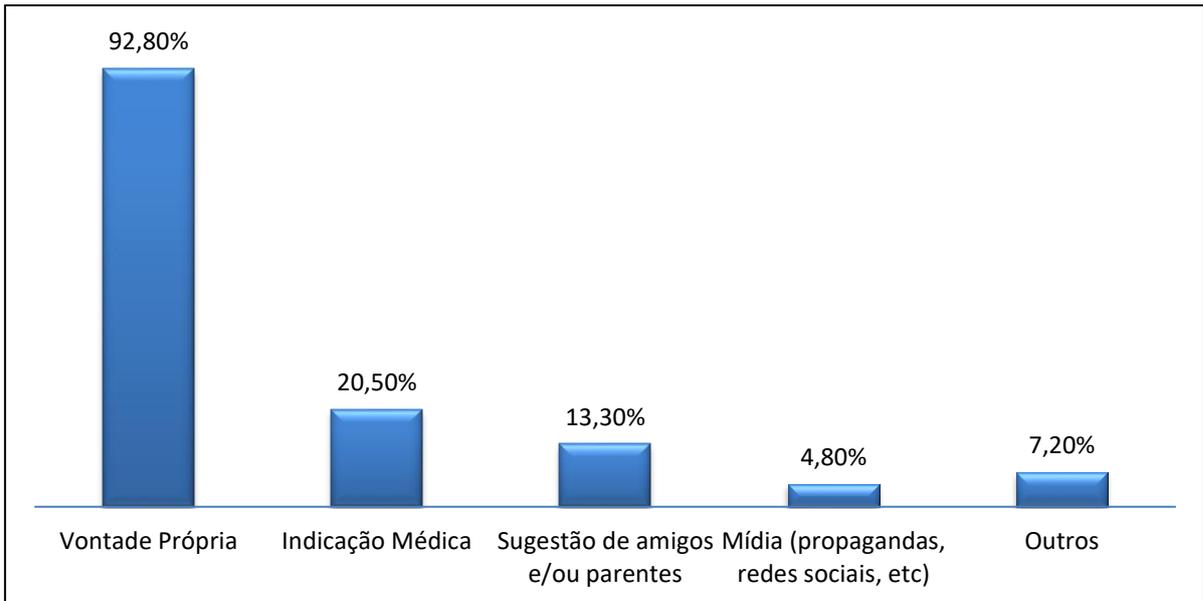


GRÁFICO 9 - MOTIVOS PARA VOLTAR À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

FONTE: a autora (2016)

Após evidenciarmos os dados da pesquisa e a respectiva análise dos mesmos, sob a perspectiva temática da adesão, permanência, motivação e atuação profissional, encerramos esse capítulo, prosseguindo às considerações finais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar as respostas obtidas no questionário juntamente com o exposto na revisão de literatura, destacamos que além dos fatores intrínsecos, que levam o indivíduo a desenvolver a prática de programas de exercício físico, os fatores extrínsecos são de suma importância para iniciar a prática.

Esses fatores podem advir de diversos aspectos: sociais, familiares, profissionais envolvidos (professor de educação física, médico, nutricionista, etc.) e da mídia. Também observamos que esses fatores estão diretamente ligados a época em que o indivíduo está inserido e aos objetivos que motivam o mesmo aderir a prática de atividades físicas. Esses objetivos podem estar relacionados ao prazer, bem-estar, adequação social, ou simplesmente às experiências espontâneas de divertimento.

Nota-se que atualmente, há um fácil acesso aos programas de atividade física, por intermédio das academias, a qual oferecem programas diversificados de acordo com o objetivo e o interesse de cada indivíduo. É de suma importância destacar o crescimento no número de academias no Brasil, fator que também tem contribuído para que cada vez mais indivíduos tenham acesso a atividade física.

Vários são os motivos que causam o movimento oscilatório entre o início, a aderência e a manutenção da prática de exercícios físicos. Muitas vezes estes ligados diretamente ao papel do profissional de educação física. Mas também a fatores sociais e econômicos. Para diminuição desses movimentos, precisa haver um maior engajamento de profissionais e donos de academia, como oferecer serviços diversificados que se adequem ao perfil dos alunos e também estrutura que seja mais atrativa, buscando constantemente renovação dos métodos para continuar a estimular o indivíduo e garantir sua permanência.

O papel de profissional de educação física é o de motivar os indivíduos para que eles se mantenham dentro dos programas, uma vez que a prática desse profissional, está diretamente ligada ao sucesso ou insucesso de seus alunos. O profissional deve fomentar o interesse dos indivíduos, não somente, para a prática física propriamente dita, mas também para a ressignificação da mesma.

A ressignificação é a forma de fazer com que o indivíduo entenda que a prática da atividade não deve ser apenas pela influência extrínseca, mas também, para que ele descubra em si mesmo quais os motivos que o estimulam a querer permanecer praticando um programa de atividades física. Para isso, é de extrema importância que

o aluno participe da estruturação do programa, enfrente novos desafios e que receba *feedbacks* sobre as mudanças que ocorrem não somente em seu corpo, mas também, no seu modo de vida

As respostas obtidas nos questionários apontam que os indivíduos notam como fator importante a atuação do profissional de educação física para a aderência e manutenção na prática de atividades físicas, entretanto, se faz necessário mais pesquisas que apontem a mesma influência dos fatores extrínsecos como tempo, mídia, grupos sociais e principalmente quando a atuação do profissional de educação física.

Por fim, entendemos que são necessárias outras pesquisas que possam abranger diferentes participantes, com realidade culturais e sociais diferentes, para que obtenhamos resultados que melhor retratem a realidade. Também é importante destacar que essas pesquisas podem contribuir efetivamente na atuação dos profissionais de educação física de forma que os mesmos possam compreender e realizar uma gestão eficiente dos processos relacionados à adesão e permanência em programas de atividade física em academias.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA SEBRAE DE NOTÍCIAS (ASN). Brasil Caminha Para Assumir Liderança Mundial em Número de Academias. Disponível em: <<https://goo.gl/vOfVrN>>. Acesso em: 19 nov. 2016

BASTOS *et al.* Caracterização e tipologia de academias no Brasil: um estudo exploratório. **Anais do 1º Congresso Internacional e 4º Congresso Brasileiro sobre Gestão do Esporte**. v.1, n.1, 2011. p.60-65.

BORGES, L. J. **Mudança de Comportamento**. Curitiba, 2016. Aula Ministrada na Universidade Federal do Paraná.

COHEN-MANSFIELD J, MARX MS, BIDDISON JR, GURALNIK JM. Socio-environmental exercise preferences among older adults. In: **Preventive Medicine**. 2004;38 (6):804-811.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFEF). Brasil é o 2º país do mundo em número de academias de ginástica. Disponível em: <<https://goo.gl/FTp9Zl>>. Acesso em: 28 maio 2016.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal entre frequentadores de academias. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 16, n. 1, p. 18-23, jan./fev. 2010.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. “Continuum” de autodeterminação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. **Estudos de Psicologia**. Natal, v. 10, n. 3, 2005. p. 385-395

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva**, n. 10, 2005. p. 207-219.

FREITAS, C.M.S.M de (*et al.*). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 9(1): 92-100 2007.

LIZ, C. M de (*et al.*). Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**. Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **EFDesportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 89, out., 2005. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em: 03 mai. 2016.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. Ed. – São Paulo: Atlas, 2003.

MÜELLER, M. G. (*et al.*). Implementação do Método de Ensino *Peer Instruction* com o auxílio dos computadores do projeto “UCA” em aulas de física do ensino médio. **Caderno Brasileiro de Ensino de Física**, V. 29, N. Especial1, p: 491-524, setembro, 2012.

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO, n. 1, 2005, Campinas. **Anais...** Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005.

RIBEIRO, F. A. **Autoeficácia E Motivação Para Mudança Em Adolescentes Com Sobrepeso/Obesidade**: estudo de um protocolo de intervenção baseado no modelo transteórico de mudança. Trabalho de Pós-graduação (Curso de Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

RODRIGUES, A. N. **Motivação dos praticantes de atividade física em uma academia de ginastica de porto velho**. 34f. Trabalho de graduação (Curso de Educação Física) – Núcleo da Saúde, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR**. Dissertação de Mestrado (Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina, 2003.

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

_____. **Liderança e Gestão: para academias e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole, 2009.

SENA, P. Fitness e Wellness. Disponível em: <<http://paulosena.com/2009/02/21/fitness-e-wellness/>>. Acesso em 14 Dez 2016.

SOUZA, R. A. R.; TADEUCCI, M. S. R. A importância do feedback pela percepção de líderes e liderados. **Anais do XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica**

e VII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. Universidade do Vale do Paraíba, 2007

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília v. 11 n. 4 p. 7-12 out./dez. 2003.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciência & Saúde Coletiva**, 12(6):1641-1650, 2007.

WEINBERG R. S, Gould D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2^a. ed, 2001.

YAMAZAKI, C. W.; BRAGA, P. H. A. Motivação de indivíduos à prática de exercícios resistidos em academias de Campo Grande, MS. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 16, Nº 164, janeiro de 2012. Disponível em <<https://goo.gl/ftG6bJ>> Acesso em 18 nov. 2016

YOSHIDA, E. M. P.; PRIMI, R.; PACE, R. VALIDADE DA ESCALA DE ESTÁGIOS DE MUDANÇA. **Revista Estudos de Psicologia**, PUC-Campinas, v. 20, n. 3, p. 7-21, setembro/dezembro 2003. Disponível em <<https://goo.gl/ltVzcg>>. Acesso em: 18 nov. 2016

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO

19/11/2016

Motivos que levam à prática e adesão à atividade física

Motivos que levam à prática e adesão à atividade física

Você está sendo convidada (o) à participar do estudo científico intitulado, provisoriamente, de, "MOTIVOS QUE LEVAM À PRÁTICA E ADESÃO À ATIVIDADE FÍSICA". Esta pesquisa será desenvolvida como trabalho de conclusão do curso de graduação em Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná (UFPR), pela acadêmica Ana Carolina Garcia Marcolla, sob orientação do Prof. Dr. Ricardo João Sonoda Nunes. Dúvidas serão esclarecidas pela autora via e-mail acgmarcolla@hotmail.com.

OBJETIVO

O presente estudo tem por objetivo, compreender como a motivação extrínseca, especificamente a que se refere à atuação do professor, interfere nos processos de adesão e permanência de alunos em academias e programas de atividades físicas.

PROCEDIMENTOS

A sua contribuição ocorrerá respondendo o questionário à seguir com duração aproximada de 10 minutos. Sua identificação não será necessária e os seus dados serão utilizados exclusivamente para fins dessa pesquisa. Você também pode parar de responder o formulário a qualquer momento.

PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA

A sua participação neste estudo é voluntária.

Diante do exposto acima, ao responder o questionário a seguir será considerado que você foi esclarecida (o) dos objetivos, procedimentos e benefícios do presente estudo. Igualmente você concorda em participar e permite a utilização dos dados de livre e espontânea vontade. Declara também não possuir nenhum grau de dependência profissional ou educacional com os pesquisadores envolvidos no projeto, não se sentindo pressionada (o) de nenhum modo a participar.

*Obrigatório

1. Idade *

Marcar apenas uma oval.

- Até 20 anos
- 21 - 30 anos
- 31 - 40 anos
- 41 - 50 anos
- Acima de 50 anos

2. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino

3. Com que frequência você pratica atividades físicas (Atividades com no mínimo 30 minutos de duração) durante a semana? *

Marcar apenas uma oval.

- Uma vez
- Duas vezes
- Três vezes
- Quatro ou mais

19/11/2016

Motivos que levam à prática e adesão à atividade física

4. Há quanto tempo pratica atividade física? **Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 6 meses
- 6 - 12 meses
- 13 - 24 meses
- 25 - 36 meses
- Mais de 36 meses

5. Qual é o seu objetivo com a atividade física? Obs.: assinale todas as alternativas que correspondem à sua realidade. **Marque todas que se aplicam.*

- Condicionamento físico
- Estética
- Lazer
- Melhoria na qualidade de vida
- Recuperação de lesões
- Outros

6. Quais motivos te levaram a iniciar a atividade física? Obs.: assinale todas as alternativas que correspondem à sua realidade. **Marque todas que se aplicam.*

- Indicação médica
- Mídia (Propagandas, redes sociais, etc.)
- Sugestão de amigos/ parentes
- Vontade Própria
- Outros

7. Já interrompeu a prática de atividades físicas por mais de 6 meses? **Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

8. Caso tenha interrompido a prática, o que te levou a tal decisão na época? Obs.: assinale todas as alternativas que correspondem à sua realidade.*Marque todas que se aplicam.*

- Distância de casa/trabalho
- Estrutura física precária (pesos, aparelhos e espaço)
- Falta de acompanhamento profissional
- Falta de tempo
- Valor da mensalidade
- Outros

19/11/2016

Motivos que levam à prática e adesão à atividade física

9. Há quanto tempo voltou a praticar atividades físicas frequentemente?*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 3 meses
- 3 - 6 meses
- 7 - 12 meses
- 13- 24 meses
- Mais de 24 meses

10. Quais motivos te levaram à praticar atividades físicas novamente? Obs.: assinale todas as alternativas que correspondem à sua realidade.*Marque todas que se aplicam.*

- Indicação médica
- Mídia (Propagandas, redes sociais, etc)
- Sugestão de amigos/familiares
- Vontade própria
- Outros

11. Como você avalia a importância do atendimento dos professores durante as aulas/treinos? **Marcar apenas uma oval.*

- Indiferente
- Não importante
- Pouco importante
- Importante
- Muito importante

12. O que você considera imprescindível no ambiente e no atendimento de uma academia? *

Powered by
 Google Forms