

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MARLON DE ARAUJO DANIEL

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
EM UM CLUBE DESPORTIVO E SOCIAL DE FLORIANÓPOLIS-SC**

Florianópolis,

2019

Marlon de Araujo Daniel

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO
EM UM CLUBE DESPORTIVO E SOCIAL DE FLORIANÓPOLIS-SC**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti

Florianópolis,

2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

de Araujo Daniel, Marlon
Motivos de adesão e aderência em praticantes de
musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis
SC / Marlon de Araujo Daniel ; orientador, Rodrigo Sudatti
Delevatti, 2019.
60 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2019.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Treinamento de força. 3. Saúde. 4.
Exercício físico. 5. Motivação. I. Sudatti Delevatti,
Rodrigo. II. Universidade Federal de Santa Catarina.
Graduação em Educação Física. III. Título.

Marlon de Araujo Daniel

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 9,3

Florianópolis, 09 de Julho de 2019.

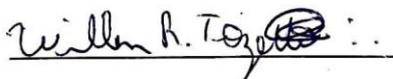
Banca Examinadora:



Prof.º Rodrigo Sudatti Delevatti, Dr.

Orientador

Universidade Federal de Santa Catarina



Prof.º Willen Tozetto, Ms.

Universidade Federal de Santa Catarina



Prof.ª Cíntia De La Rocha Freitas, Dr.

Universidade Federal de Santa Catarina

Mãe,
Nada que eu te dedique
É suficiente
Para o tanto que me destes
Nada que eu te dê
É bastante
Para o tanto que me servistes
Nada que eu sirva
É justo
Para o tanto que me ensinastes
Nada que eu te aprenda
É sábio
Do que o teu amor por mim
Foi assim que me dedicastes a vida
Amo você.

AGRADECIMENTOS

É chegado ao fim um ciclo de muitas risadas, choros, felicidades, frustrações e realizações. Sendo assim, dedico este trabalho a todos que fizeram parte desta etapa da minha vida. Agradeço a Deus e São Jorge por terem iluminado o meu caminho, a todas as bênçãos que recaíram, não só sobre mim, mas também sobre todos aqueles que amo. Sou grato aos meus pais Margarete e Marcelo por terem propiciado a realização deste sonho, por serem essenciais na minha vida, pois sou quem sou porque vocês estiveram e estão sempre ao meu lado. A toda minha família e amigos por me incentivarem a ser uma pessoa melhor e não desistir dos meus sonhos. Ao meu orientador Rodrigo por todo apoio e paciência ao longo da elaboração do meu projeto final e também a todos os professores que me ajudaram de alguma forma neste período. Aos meus amigos e parceiros de profissão da academia de musculação do Clube Desportivo e Social - Elase, por toda a ajuda e apoio durante este período tão importante da minha formação acadêmica. Deixo aqui o meu muito obrigado a minha amiga e supervisora Tairini que durante os anos de estágio me ensinou a prática dos conhecimentos que adquiri na faculdade, foi com essa experiência que me tornei um profissional melhor e conheci minha área de formação. Por fim, mas não menos importante, deixo uma palavra de gratidão todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para a realização da minha pesquisa e que de alguma forma tocaram meu coração e transmitiram força e confiança em mim.

“Tudo tem seu momento de acontecer e apressar-se não vale de nada.
E viva sua vida assim como um passarinho livre para voar...”
(Mato Seco, 2003)

RESUMO

Atualmente o treinamento de força vem sendo bastante recomendado por vários profissionais da saúde, sendo a musculação a modalidade mais conhecida, realizada por pessoas de diferentes faixas etárias, com diversos objetivos e necessidades. Sabe-se que, se praticada de forma regular, pode resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante. Porém, a porcentagem daqueles que praticam de forma regular esta atividade ainda pode ser muito otimizada, especialmente a partir de um maior conhecimento acerca dos motivos de adesão e aderência envolvidos em sua prática. A partir disso, o presente estudo objetivou investigar os motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação. A pesquisa foi realizada em uma academia de musculação localizada nas instalações de um clube desportivo e social de Florianópolis-SC, no bairro da Carvoeira. A amostra foi composta por 75 indivíduos de ambos os sexos, todos praticantes de musculação. O instrumento para coleta de dados foi um questionário elaborado pelo autor e validado a partir da conferência e das sugestões de três doutores com experiência na temática do estudo contendo 20 questões fechadas. Os principais motivos identificados referentes à adesão e aderência à prática de musculação foram saúde e qualidade de vida, seguido de melhoria do condicionamento físico, estética corporal e prazer pela prática. Neste caso, em relação as características da academia que contribuem na adesão e aderência em praticantes de musculação, foram identificadas a localização da academia, custo financeiro, qualificação técnica dos profissionais e atendimento dos profissionais, deste modo destaca-se a importância dos profissionais serem qualificados na parte técnica e científica, e que estes tenham um bom relacionamento com seus alunos de modo que os mantenham ativos, motivados e sentindo-se bem com a prática da musculação, não só através de um bom convívio e uma boa relação interpessoal, mas também referente à prescrição dos exercícios adequados, respeitando a individualidade e características dos mesmos. Além disso, através destes resultados, profissionais de Educação Física que atuam no local podem criar estratégias de fidelização para seus alunos de acordo com os motivos frente ao exercício físico que os levaram até aquele local.

Palavras-chave: Treinamento de força. Saúde. Exercício físico. Atividade física. Motivação.

ABSTRACT

Nowadays, strength training has been highly recommended by several health professionals, with bodybuilding being the best known modality performed by people of different age groups, with different goals and needs. It is known that if practiced on a regular basis, it can result in benefits in the physical, psychological and social state, regardless of the sex or age of the practitioner. However, the percentage of those who regularly practice this activity can still be very optimized, especially from a greater knowledge about the adhesion and adherence motives involved in their practice. From this, the present study aimed to investigate the adhesion and adherence motifs in bodybuilders. The research was carried out in a gym of bodybuilding located in the facilities of a sport and social club of Florianópolis-SC, in the neighborhood of Carvoeira. The sample consisted of 75 individuals of both sexes, all bodybuilders. The instrument for data collection was a questionnaire prepared by the author and validated from the conference and from the suggestions of three doctors with experience in the thematic of the study containing 20 closed questions. The main reasons identified for adhesion and adherence to bodybuilding practice were health and quality of life, followed by improvement of physical conditioning, body aesthetics and pleasure by the practice. In this case, in relation to the characteristics of the academy that contribute to adhesion and adherence in bodybuilding practitioners, the location of the academy, financial cost, technical qualification of the professionals and care of the professionals was identified, thus highlighting the importance of professionals being qualified in the technical and scientific aspects, and that they have a good relationship with their students so that they keep them active, motivated and feeling good with the practice of bodybuilding, not only through a good relationship and a good interpersonal relationship, but also referring to the prescription of the appropriate exercises, respecting the individuality and characteristics of the same ones. In addition, through these results, Physical Education professionals who work in the locality can create strategies of loyalty for their students according to the reasons against the physical exercise that took them to that place.

Keywords: Strength training. Health. Physical exercise. Physical activity. Motivation.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	JUSTIFICATIVA.....	15
1.2	OBJETIVOS.....	15
1.2.1	Objetivo Geral.....	15
1.2.2	Objetivos Específicos.....	15
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	17
2.1	ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	17
2.2	BENEFÍCIOS OBTIDOS PELA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	24
2.3	TREINAMENTO DE FORÇA – MUSCULAÇÃO.....	26
2.4	ADESÃO E ADERÊNCIA NA MUSCULAÇÃO.....	28
3	MÉTODOS.....	33
3.1	DELINEAMENTO DO ESTUDO.....	33
3.2	CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DA PESQUISA.....	33
3.3	PARTICIPANTES.....	33
3.3.1	Critérios de Inclusão.....	34
3.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA.....	34
3.5	INSTRUMENTO.....	34
3.6	ANÁLISE DE DADOS.....	35
4	RESULTADOS.....	36
5	DISCUSSÃO.....	42
6	CONCLUSÃO.....	47
	REFERÊNCIAS.....	48
	APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	56
	APÊNDICE B – Questionário de adesão, aderência e motivação em praticantes de musculação.....	58

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Santos e Knijnik (2006) com o aumento de informações a respeito da atividade física relacionada à saúde, as pessoas estão procurando cada vez mais por academias, em busca de uma melhor qualidade de vida e bem-estar através de atividades físicas. Sabe-se que, se praticadas de forma regular podem resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante (MÁRQUEZ; PAZ; TUERO, 2001; PEREIRA, 2002; SABA, 2001; SOARES, 2004). Mesmo proporcionando tantos benefícios à saúde de modo geral, dados de uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde indicam que somente uma pequena porcentagem da população brasileira pratica exercícios físicos (BRASIL, 2011).

As informações sobre atividade física e saúde são expostas frequentemente pelos meios de comunicação, mas não garantem a permanência do indivíduo na prática regular durante um programa de exercícios físicos, sendo perceptível através da grande rotatividade de alunos em academias (SANTOS; KNIJNIK, 2006), em que na maioria dos casos as pessoas iniciam um programa, mas logo nos primeiros meses acabam desistindo.

Podemos então perceber, que diversas razões levam as pessoas a buscarem por exercícios físicos em academias, na maioria das vezes uma combinação de vários motivos (NAHAS, 2001). As pessoas são diferentes umas das outras, conseqüentemente os motivos de certa forma também serão (FLECK; KRAEMER, 2016), então supõe-se que os locais em que são praticados os exercícios físicos, teriam o papel de atender o aluno de acordo com seus objetivos, fazendo o mesmo interessar-se pela atividade proposta e percebendo as melhorias em seu estado físico, psicológico e social.

As academias são uma ótima opção para quem busca melhorias em seu bem-estar geral, conforme salienta Saba (2001). “[...] O bem-estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, pois proporciona a vivência de emoções positivas” (CASTRO et al., 2010 apud. LIZ; ANDRADE, 2016). Porém, para que as pessoas procurem por estes locais e permaneçam praticando exercícios físicos de forma regular, existem diversos motivos até realmente aderirem de fato a uma nova rotina. Dishman (1998) relata que o sucesso pessoal e a motivação por parte de familiares e amigos são alguns dos motivos importantes no que diz respeito à aderência. Esta motivação pode ser definida como uma totalidade de fatores, que irão determinar as escolhas do indivíduo frente aos seus objetivos (SAMULSKI, 2002). No mesmo âmbito, Tahara, Schwartz e

Silva (2003) observaram que a mídia também tem influência no que diz respeito a levar o indivíduo a efetivação da aderência e manutenção da prática de exercícios, pois a mesma está a todo tempo exibindo corpos esbeltos e informações sobre a importância de praticar exercícios físicos.

Outro ponto importante a ser destacado é a interação social que acontece nas academias, sendo de suma importância, pois representa um dos fatores determinantes para a adesão e aderência à prática de exercícios físicos, “[...] as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se identificam e se autoconhecem” (WANKEL, 1993 apud. TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 9). Estes fatos contribuem para que ocorra adesão e aderência de indivíduos por longos períodos da vida em programas de exercícios físicos regulares.

Os termos adesão e aderência referem-se ao ato de iniciar a prática de atividade física e respectivamente dar continuidade a mesma (SOUZA; MEZZADRI, 2009). A satisfação pessoal dos praticantes em relação aos seus objetivos e também sua avaliação das instalações e dos bens disponibilizados pela academia, são aspectos que estão ligados à adesão e fidelização dos praticantes (SABA, 2001).

Em relação à aderência trata-se de um “[...] conjunto de determinantes pessoais e ambientais característicos do exercício físico que propicia a manutenção da prática física por longo período de tempo, elevando a qualidade de vida do indivíduo e garantindo mais saúde e satisfação” (SABA, 2001). Portanto, “[...] entende-se como aderência, a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não” (BARBANTI, 1994 apud. TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 8).

A adesão à atividade física talvez não seja algo muito difícil, pois muitas vezes por influência através do que as pessoas ouvem, vêem e lêem, sobre os benefícios da atividade física, começam a experimentar. Já a aderência “[...] pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico” (SABA, 2001, p. 71). Portanto, “[...] entende-se como aderência, a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não” (BARBANTI, 1994 apud. TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 8).

Sob outra perspectiva, Malavasi e Both (2005) relatam que quando inicia-se um programa de exercícios físicos, uma das dificuldades para o indivíduo está na aderência à esta prática. Corroborando esta informação, Nascimento, Soriano e Fávoro (2007)

afirmam que o comprometimento do indivíduo com a rotina de exercícios físicos é um processo lento, que vai da inatividade à manutenção da prática. Através destas afirmações contraditórias podemos perceber que não é algo tão simples fazer com que o indivíduo se mantenha na prática regular, afinal de contas estamos trabalhando com seres humanos, no qual cada um tem seu jeito de pensar e agir, e o modo como pensamos tem um forte impacto no modo como agimos fisicamente (MORROW et al., 2000).

É importante que estudos com esta problemática se tornem cada vez mais recorrentes, pois com o avanço da ciência em relação aos exercícios físicos, faz com que aumente a procura por profissionais qualificados acerca destes e outros assuntos relacionados à área de atuação, aliando assim teoria à prática e aumentando a confiança e fidelização dos alunos.

De acordo com Liz et al. (2010), os profissionais que atuam nesta área devem incentivar os indivíduos no que diz respeito ao ingresso e à manutenção, colaborando para que ocorra adesão e aderência dos mesmos em programas de exercícios físicos. Enfatizando esta questão, Martins Júnior (2000) ressalta a importância do profissional conhecer as teorias acerca da motivação, podendo a partir destas informações planejar estratégias para fidelizar os alunos e mantê-los fisicamente ativos. Segundo dados do *American College of Sports Medicine - ACSM* (2000), entre os adultos sedentários que iniciam uma vida ativa através de exercícios físicos em academias, apenas 5% permanecem praticando com regularidade. Outros dados mostram que 10% dos que iniciam um programa de exercícios regular e daqueles já participantes de programas de exercícios abandona o programa em três a seis meses (ACSM, 2000).

Para um programa de exercícios físicos ser bem sucedido é necessário que o praticante esteja motivado, pois o sucesso do programa está relacionado com a motivação do mesmo (SAMULSKI, 2009; POLLOCK; WILMORE, 1993). Em contrapartida, Deci e Ryan (2000) dizem que é papel do profissional de Educação Física, através de uma atuação dialógica, orientar seu aluno, para que o mesmo sinta-se motivado e continue ativo na prática de exercícios físicos. Podemos unir essas afirmações um pouco contraditórias ficando atentos aos objetivos dos alunos de forma geral, atendendo-os de modo que fiquem satisfeitos e motivados com o serviço oferecido. “Neste contexto, a percepção dos benefícios relacionados à atividade física e a satisfação da prática são fatores que provavelmente terão um forte impacto neste comportamento” (SOARES, 2004, p. 12).

A conscientização dos indivíduos sobre a importância da prática regular de exercícios como um componente importante para sua vida é um fator que irá auxiliar no desenvolvimento da motivação dos mesmos (SOARES, 2004). Conhecer os motivos que levam as pessoas a procurarem alguma atividade física também é um fator que pode contribuir para manter o praticante fisicamente ativo e com a autoestima elevada (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2005).

Alguns autores (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; SANTOS; KNIJNIK, 2006) observaram em suas pesquisas, que dentre as opções oferecidas de exercícios físicos em clubes e academias, o treinamento de força fica em primeiro lugar, sendo a mais praticada entre os indivíduos. Além disso, o Brasil é o segundo país no mundo com maior número de academias, perdendo apenas para os Estados Unidos, e o treinamento de força destaca-se por ser a modalidade mais praticada e comum nestes locais (REVISTA *FITNESS BUSINESS*, 2009 apud. PRESTES et al., 2016).

"Não só a prática do treinamento de força tem crescido em academias, mas a aplicação de novos conhecimentos também" (PRESTES et al., 2016). Este é outro fator que pode contribuir para os profissionais de Educação Física que atuam nestes locais, por exemplo, no momento de uma prescrição de exercícios adequada às condições do praticante, de modo que ocorra a fidelização deste aluno e o mesmo sinta-se motivado para manter-se fisicamente ativo.

De acordo com Bossi et al. (2011) o treinamento de força em comparação com outras atividades, está entre os exercícios mais procurados e praticados. A aderência na musculação, bem como em outros programas de exercícios podem ser vistas como algo positivo, preservando e melhorando a qualidade de vida de seu praticante. O treinamento de força fortalece o corpo em geral, músculos, articulações e ossos (BOMPA; LORENZZO, 2000). E como já citado com a sua prática regular são inúmeros os benefícios proporcionados, tanto em níveis psicológicos quanto fisiológicos, melhorando a autoestima e a capacidade de realizar tarefas do dia-a-dia, aumento de massa magra e ganhos significativos de força, além de ser importante para fatores de risco, como a obesidade, doenças cardiovasculares, entre outros (BOMPA; LORENZZO, 2000; ROSÁRIO; LIBERALI, 2008).

Com conhecimento de todos estes benefícios, este trabalho busca investigar os motivos pelo qual as pessoas procuram o treinamento de força, e o que leva a permanecer nesta prática regular. Espera-se a partir dos resultados identificar os reais motivos de adesão e aderência do local (academia) escolhido para aplicação da pesquisa, de modo a

auxiliar os profissionais da área na fidelização de alunos em academias, podendo aplicar os conhecimentos adquiridos em outros locais com características similares.

1.1 JUSTIFICATIVA

Através desta pesquisa espera-se uma melhor compreensão sobre os reais motivos de adesão e aderência na prática de musculação, para que assim os praticantes permaneçam ativos e regulares em programas de exercícios físicos por longos períodos e usufruam dos reais benefícios obtidos pela prática regular e permanente, refletindo na saúde e qualidade de vida dos mesmos, podendo ajudar não somente a mim, mas também a outros profissionais na fidelização de alunos.

A escolha do tema deu-se por experiência na prática, como praticante e como estagiário em uma academia de musculação, onde tive a percepção de que muitos alunos se mostravam motivados, buscando a musculação como exercício físico e mantendo a prática regular durante anos, porém existia o outro lado, alunos que começavam um programa de exercícios e não se mantinham na prática, desistindo logo nos primeiros meses.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

Investigar motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em uma academia de um clube desportivo e social na cidade de Florianópolis-SC.

1.2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar os principais motivos de adesão em praticantes de musculação;
- ✓ Identificar os principais motivos de aderência em praticantes de musculação;
- ✓ Identificar as características da academia que contribuem com à adesão e aderência em praticantes de musculação;
- ✓ Conhecer os principais benefícios percebidos pelos praticantes de musculação;

- ✓ Identificar as principais dificuldades encontradas pelos praticantes de musculação para a prática da mesma.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Os termos adesão e aderência referem-se ao ato de iniciar a prática de atividade física e respectivamente dar continuidade a mesma (SOUZA; MEZZADRI, 2009). A satisfação pessoal dos praticantes em relação aos seus objetivos e também sua avaliação das instalações e dos bens disponibilizados pela academia, são aspectos que estão ligados à adesão e fidelização dos praticantes (SABA, 2001). Em relação à aderência trata-se de um “[...] conjunto de determinantes pessoais e ambientais característicos do exercício físico que propicia a manutenção da prática física por longo período de tempo, elevando a qualidade de vida do indivíduo e garantindo mais saúde e satisfação” (SABA, 2001).

“[...] É exercício físico a atividade física direcionada a determinado fim de desenvolvimento corporal” (SABA, 2001, p. 3). De acordo com Saba (2001) a diferença entre atividade física e exercício físico está entre a intencionalidade e sistematicidade que este último apresenta. “[...] A intencionalidade é direcionada à obtenção de ganhos de rendimento físico, social, psicológico ou de qualquer outro ao qual o praticante se predisponha” (SABA, 2001, p. 3). Já a sistematicidade “[...] é a organização da atividade física em início, meio e fim” (SABA, 2001, p. 3). “[...] A atividade física que se apresenta sistematizada, de modo que o praticante atinja, pela sua condição corporal, fins predeterminados, pode ser chamada de exercício físico” (SABA, 2001, p. 3).

Quando as pessoas iniciam um programa de exercícios físicos, uma das dificuldades encontradas é a aderência a essa atividade (MALAVASI; BOTH, 2005). “[...] Entende-se como aderência, a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não” (BARBANTI, 1994 apud. TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 8). A respeito do tema em questão, Nascimento et al. (2007) salientam que o comprometimento das pessoas com a prática de exercícios físicos é um processo lento, que parte muitas vezes da inatividade à manutenção da prática, e isto não ocorre logo no início. A partir destas afirmações, observa-se que a adesão e aderência à prática de exercício físico são influenciadas por diversas razões e motivos.

De acordo com Gerson (2001), o atendimento inicial oferecido aos clientes “de primeira viagem” em uma academia é um fator decisivo para adesão dos mesmos, pois é aquele local em que o indivíduo está procurando para melhorar sua qualidade de vida e

concretizar seus objetivos através da prática de exercícios físicos. A esse respeito, Okuma (1994) menciona que o controle de peso, a obtenção de uma saúde melhor e a redução dos níveis de estresse são os principais motivos referentes à adesão inicial.

Marinho e Guglielmo (1997) evidenciaram que as pessoas procuram as academias com diferentes objetivos, variando entre estética corporal, saúde, correção de problemas físicos, entre outros. Porém, o sucesso de uma academia depende destes e outros fatores, como por exemplo, profissionais qualificados e capacitados, alunos motivados, horários flexíveis, bons aparelhos, etc. (GERSON, 2001). Isto irá refletir de forma positiva na adesão e aderência de clientes em programas de exercícios físicos, conseqüentemente as academias e alunos conseguirão obter melhores resultados. Deste modo, aspectos pessoais do cliente, suas necessidades, seus objetivos frente ao exercício físico, sua avaliação das instalações e do corpo de funcionários, são aspectos essenciais para uma maior retenção de clientes e aderência ao exercício físico (TARNOWSKI; ZELINDRO; HOPF, 2013).

De acordo com Saba (2001), para uma maior porcentagem de adesão, os exercícios devem ser prescritos em intensidades moderadas ou baixas, conforme a aptidão física do aluno. Porém, para que esta adesão ocorra de forma facilitada é necessário que o indivíduo goste ou pelo menos tenha vontade de praticar atividades físicas. Marcellino (2003) constatou que 90% dos motivos referentes à aderência de alunos em academias, estavam relacionados ao prazer com a prática. Corroborando com isso, Murcia e Coll (2006) afirmam que é possível aumentar a persistência de alunos em praticar exercícios físicos, fazendo com que os mesmos desenvolvam o gosto pela prática.

A conscientização dos benefícios proporcionados através da prática regular de exercícios físicos contribui para que ocorra a aderência do praticante (PEREIRA; BERNADES, 2005). No mesmo âmbito, Santos e Knijnik (2006) acreditam que quando o praticante tem a percepção e o conhecimento dos benefícios que a prática regular de atividade física pode trazer para a sua saúde de forma geral, pode ser um fator determinante para a adesão do mesmo. Salientando a ideia dos autores já citados, Guarnieri (1997) ressalta que para um indivíduo aderir a um programa de exercícios físicos regulares, o mesmo precisa obter benefícios para a saúde através da prática, sentindo-se bem, controlando o peso, melhorando a aparência e reduzindo o estresse.

Segundo alguns autores (DISHMAN, 1998; FURTADO 2008; SABA, 2001; TOSCANO, 2001; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; WANKEL, 1993; WEINBERG; GOULD, 2001), encontrar e fazer amigos nestes locais que oferecem

exercícios físicos, também pode proporcionar benefícios aos praticantes, consequentemente aumentar as chances dos indivíduos aderirem à prática regular. A interação social representa um dos fatores determinantes na adesão, e posterior manutenção desta prática, “[...] as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se identificam e se autoconhecem” (WANKEL, 1993 apud. TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003, p. 9). Estes fatos contribuem para que ocorram a adesão e aderência de indivíduos por longos períodos da vida em programas de exercícios físicos regulares. Com este suporte social, o praticante é estimulado a continuar fisicamente ativo, aumentando o interesse do mesmo pela prática de exercícios físicos (ARAÚJO, 2011).

Dentre outros motivos que permeiam a problemática do tema em questão, estudos mostram que a estética e a saúde são apontadas pelos praticantes como um dos principais motivos da adesão e aderência à prática de exercícios físicos nas academias (BOSSI et al., 2011; LIZ et al., 2010; MARCELLINO, 2003; SABA, 2001; TAHARA et al., 2003; SANTOS; KNIJNIK, 2006). No mesmo contexto, Furtado (2008) afirma que quando o aluno começa a frequentar a academia, a primeira necessidade que o mesmo procura naquele local, é uma união entre saúde e a estética. Em circunstâncias similares, dados do estudo de Checa, Furlan e Figueira Júnior (2006) mostram que 83,33% dos indivíduos responderam que a melhoria da imagem/estética como sendo um fator importante e determinante em relação à aderência aos exercícios físicos em academias. Por outro lado, segundo Saba (2001), conforme o tempo de prática aumenta, os benefícios psicológicos predominam sobre os estéticos, talvez seja por este fato que os praticantes percebem vários motivos de adesão, de modo que com o passar do tempo, suas necessidades vão se somando e ficando mais claras.

No estudo de revisão de Liz et al. (2010), a estética e a saúde também aparecem como um dos principais motivos de aderência em academias em diversas pesquisas. Estes dados estão descritos no quadro abaixo:

MOTIVOS DE ADERÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA			
Autor	Estado	Idade dos Participantes (anos)	Motivos
Araújo et al. (2007)	MG	18 – 36	Estética (50,60%) / Saúde (14,40%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (31,30%)
Zanetti et al. (2007)	SP	18 – 80	Estética (30%) / Saúde (21,70%) / Bem-estar (12,30%)
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18 – 50	Estética (39,16%) / Melhorar a condição física (16,67%)
Checa et al. (2006)	SP	18 – 68	Estética (82,96%) / Saúde (84,37%) / Proximidade da academia até a academia (43,03%).
Santos e Knijnik (2006)	SP	40 -60	Lazer (44%) / Orientação médica (34%) / Estética (11%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15 – 78	Saúde (41%) / Qualidade de vida (17%) / Estética (15%)
Tahara et al. (2003)	SP	Até 24	Estética (26,67%) / Saúde e qualidade de vida (23,33%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (13,33%)
Zanette (2003)	RS	18 - 65	Estética (29%) / Saúde (23%) / Bem-estar (21%)
Rojas (2003)	SC	18 – 44	Proximidade da casa até a academia (72,40%) / Saúde e qualidade de vida (31,10%) / Prazer pelo exercício (28,90%)
Tahara e Silva (2003)	SP	16 -60	Saúde (37%) / Estética (23%) / Condicionamento físico (17%)
Zanette et al. (2002)	SE	15 – 44	Estética (15%) / Saúde (20%) / Condicionamento físico (20%)
Baptista (2001)	GO	20 – 50	Bem-estar (27,2%) / Estética (3,8%) / Saúde (15,5%)
Saba (1999)	SP	18 – 47	Saúde (27%) / Prazer pela prática (22%) / Socialização (14%) / Estética (11%)

Fonte: Liz et al. (2010)

Com estes dados, nota-se que na sociedade em que vivemos independentemente da idade, a estética é um aspecto muito valorizado, sendo que as pessoas estão a todo o momento em busca de um corpo perfeito, no qual em sua maioria são exibidos através da mídia, tornando-a então uma grande influenciadora da prática de atividades físicas, para construção e manutenção deste corpo perfeito (GARCIA; LEMOS, 2003). No mesmo âmbito, Tahara, Schwartz e Silva (2003) observaram que a mídia tem influência no que diz respeito a levar o indivíduo à efetivação da aderência e manutenção da prática de exercícios, pois a mesma está sempre exibindo corpos esbeltos e informações sobre a importância de praticar exercícios físicos. Com o aumento de informações geradas pela mídia através da sua relação com exercícios físicos, saúde e preocupação com a estética corporal, vimos que a mesma está fortemente inserida no campo da Educação Física, no que se refere a discursos e propagandas sobre os benefícios obtidos com a prática de exercícios físicos para a promoção e manutenção da saúde (PATRICIO, 2012).

[...] A mídia é certamente um elemento de influência no aspecto psicológico dos indivíduos. São vendidos, maciçamente, padrões de saúde, qualidade de vida e bem-estar em todos os meios de comunicação. [...] é a principal impulsionadora do “corpo sadio e belo” como objetivo de desejo, inserido em um estilo de vida saudável. [...] Basta uma olhada rápida em jornais, revistas e, principalmente na programação televisiva para perceber que “exercitar-se” tornou se um padrão de comportamento. As pessoas magras, com a musculatura desenvolvida, bronzeadas e felizes constituem o modelo. O modelo chamado atualmente de corpo definido (SABA, 2001, p. 69).

O aumento da população nas academias é advindo muitas vezes da contribuição da mídia, através de informações em revistas, jornais, programas de televisão, entre outros, sendo divulgadas imagens e propagandas de corpos modelados, de modo que isso

venha a causar grande influência para aqueles que estão vendo, lendo ou ouvindo tal informação, fazendo com que os mesmos procurem por academias para concretizar seus objetivos em busca de um corpo definido (TAHARA et al., 2003). Neste sentido, a mídia interfere de forma positiva alertando sobre a importância de adotar um estilo de vida ativo, e também pela facilidade com que as pessoas têm acesso às informações, principalmente através da internet, e com isso tendem a exigir profissionais qualificados para atendê-las (LIZ et al., 2010).

Os profissionais que atuam nesta área devem incentivar os indivíduos no que diz respeito ao ingresso e à manutenção, colaborando para que ocorra à adesão e aderência dos mesmos em programas de exercícios físicos (LIZ et al., 2010). “[...] A competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais” (NASCIMENTO et al., 2007 apud. LIZ; ANDRADE, 2016, p. 273). E para uma prescrição de exercícios ser bem sucedida são necessárias técnicas de prescrição junto de observações de elementos comportamentais, sendo indispensável observar os determinantes da aderência à atividade física para o planejamento do programa de exercícios físicos (ACSM, 2000; BOLGER; KIMIECIK, 1998). Martins Júnior (2000) ressalta a importância de o profissional conhecer as teorias acerca da motivação, podendo a partir destas informações planejar estratégias para fidelizar os alunos e mantê-los fisicamente ativos. Pois, o sucesso de um programa de exercícios físicos está diretamente ligado com a motivação do aluno (SAMULSKI, 2009; POLLOCK; WILMORE, 1993). Deci e Ryan (2000) ressaltam que é papel do profissional de Educação Física, através de uma atuação dialógica, orientar seu aluno, para que o mesmo sinta-se motivado e continue ativo na prática de exercícios físicos.

Saba (2001) aponta alguns fatores influenciadores para aderência em programas de exercício físico:

- **Prazer:** quando algo é feito com prazer é muito mais satisfatório, aumentando assim o interesse pela atividade proposta, no que diz respeito à atividade física/exercício físico, este prazer irá manter o praticante ativo e trazer condições de bem-estar. No mesmo contexto, Palma (2000) cita que isto talvez pudesse ser cada vez mais trabalhado na infância, começando na Educação Física escolar, fazendo com que desde crianças as pessoas já tenham prazer em praticar atividades físicas, podendo refletir de forma positiva na vida adulta;

- **Sensação de satisfação:** esta sensação é originada pelos ganhos de bem-estar físicos e psicológicos, de modo que mantenha o indivíduo na prática de atividades físicas, pois o mesmo sente um conforto em relação à aparência, que oferece segurança em público, sendo um fator importante para a aderência;

- **Envolvimento do praticante:** pessoas que tenham histórico de atividades físicas e esportes, e que eram ativas no passado, essas provavelmente criem um sentimento de autoconfiança e automotivação para a prática atual. Santos e Knijnik (2006) corroboram isso acreditando que pessoas que já praticaram alguma modalidade esportiva, ou tenham histórico de atividades físicas, tenham maior facilidade na aderência à atividade física regular;

- **Acesso fácil:** um fator motivante aos praticantes são os locais que oferecem uma supervisão e instrução adequada. A distância, preço e acessibilidade são outros aspectos que se devem levar em consideração;

- **Fatores psicológicos:** a sensação de satisfação após realizar atividade física/exercício físico está relacionada com o aumento da autoestima do praticante, causando um “vício positivo” no mesmo;

- **Mídia:** grande influenciadora pelo aumento da procura de pessoas por academias, através da divulgação de imagens e informações em diversos meios de comunicação, de modo que cria um modelo de corpo ideal, no qual as pessoas buscam a prática de atividade física para tentar se aproximar dos padrões de estética que são estipulados pela mídia e sociedade e é através deste corpo perfeito que a mídia vende os padrões de saúde, beleza, qualidade de vida e bem-estar;

- **Grupo social:** quando existe apoio de familiares e amigos a prática será mantida, sendo este um fator que influencia psicologicamente a realização da prática de exercícios físicos.

Para Nunomura (1998) são quatro possíveis comportamentos em relação à aderência ao exercício físico, sendo:

- **Adoção:** que está relacionada com a crença dos benefícios que o exercício físico irá proporcionar;

- **Manutenção:** os praticantes irão estar mais motivados, tendo apoio familiar e estabelecendo suas próprias metas frente aos exercícios físicos, momento em que a adesão irá estar relacionada às sensações de bem-estar e prazer;

- **Desligamento:** geralmente ocorre com indivíduos que já possuem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras. Os motivos são variados, como falta de tempo, inconveniência, falta de motivação, viagens, entre outros;

- **Retomada da atividade:** o indivíduo tem a sensação de controle e autoconfiança, de modo que suas metas são mais flexíveis e o pensamento positivo em relação aos seus objetivos, conseguindo administrar melhor o tempo.

Já Marcus et al., (1992, apud. SABA, 2001) através dos períodos em que os indivíduos se encontram, os dividem em:

- **Pré-contemplação:** período em que o indivíduo não pratica nenhum tipo de exercício físico e nem pensa em praticar;

- **Contemplação:** momento em que o indivíduo está se preparando para praticar algum exercício físico, a vontade de melhorar sua condição física aumenta, então começa o planejamento, porém ainda não o executa;

- **Ação:** mesmo com algumas incertezas e sem a consciência de todos os benefícios proporcionados pela prática, eventualmente pratica algum exercício;

- **Manutenção e aderência:** o indivíduo sente prazer e satisfação em praticar exercícios físicos, tendo conhecimento dos benefícios da prática regular, tornando parte de sua rotina.

Todo este processo submete-se a fatores internos e externos dos indivíduos. Weinberg e Gould (2001) para detectar estes fatores, buscaram em sua pesquisa os motivos de adesão à prática de atividade física, e apresentam como razões para se exercitar:

- **Controle do peso corporal:** o indivíduo tende a se preocupar mais com a aparência, valorizando a magreza, como ideal para a sociedade;

- **Queda do risco de hipertensão:** seja por recomendação médica ou informações obtidas através dos meios de comunicação, o indivíduo busca praticar exercícios físicos de forma regular, pois está ciente de seus benefícios para a prevenção de doenças cardiovasculares;

- **Queda do estresse e da depressão:** também por recomendação médica ou informações obtidas, os indivíduos procuram a atividade física, como tratamento ou prevenção de transtornos de ansiedade e depressão;

- **Satisfação:** o nome por si já diz, aqui o indivíduo precisa sentir-se satisfeito e divertir-se ao executar a atividade, sendo que este aspecto está mais ligado à manutenção.

2.2 BENEFÍCIOS OBTIDOS PELA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

De acordo com a literatura, a prática regular de atividades físicas/exercícios físicos proporciona inúmeros benefícios aos seus praticantes, entretanto são várias as pessoas que começam um programa de exercícios físicos em academias de ginástica e logo desistem nos primeiros meses (CASTRO et al., 2010). Porém, para que os praticantes possam usufruir destes benefícios, é preciso que os mesmos mantenham-se na prática de forma regular, dando continuidade ao programa de exercícios físicos, a fim de promover a saúde e qualidade de vida (SANTOS; KNIJNIK, 2006; ZAMAI; COSTA, 2008; ZAMAI; BANKOFF, 2010; ZAMAI, 2015).

“[...] Criar e acima de tudo manter hábitos saudáveis como a atividade física regular é algo que deve ser prioritário para a manutenção da saúde e melhora da qualidade de vida” (RODRIGUES, 2018, p. 8). Corroborando isso, Araújo (2011) assegura que é preciso mostrar aos alunos a importância dos exercícios regulares e suas relações com os benefícios, de modo que os mesmos tenham a percepção destes benefícios, levando uma vida saudável e prazerosa. No mesmo âmbito, alguns autores (ZAMARIM et al., 2010; ZAMAI et al., 2009; ZAMAI; BANKOFF, 2010; ZAMAI, 2015) salientam em suas pesquisas que a prática de atividade física regular vem sendo um grande fator para melhorar a qualidade de vida da população, em todas as fases da vida, desde a infância até a vida adulta. A conscientização dos indivíduos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos como um componente importante para sua vida é um fator que irá auxiliar no desenvolvimento da motivação dos mesmos, para que então possam continuar nesta prática por longos períodos (SOARES, 2004). Conhecer os motivos que levam as pessoas a procurarem alguma atividade física também é um fator que pode contribuir para manter o praticante fisicamente ativo de forma regular e com a autoestima elevada (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2005).

Sob outro ponto de vista, mas ainda falando dos benefícios proporcionados pelas atividades físicas/exercícios físicos, Santos e Knijnik (2006) destacam que através da prática regular de atividade física pode-se minimizar os riscos de doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, ansiedade, entre outros, levando em consideração os comportamentos individuais, pois possuem impactos positivos ou negativos na saúde. Corroborando isso, Saba (2001) afirma que as atividades físicas proporcionam benefícios em aspectos biológicos e psicológicos, como melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa

de vida e tantos outros. Vale ressaltar que o exercício regular melhora a condição de vida, mas não estende a expectativa genética (HOLLOSZY; SCHERTMAN, 1991 apud. SHEPHARD, 1997). A respeito disso, outros autores (SHEPHARD, 1997; COUSINS, 1997; HOWLEY; FRANKS, 2000; WEINBERG; GOULD, 2001) destacam como benefícios psicossociais o aumento da autoestima, alívio do estresse, queda da depressão, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, melhora da autoconfiança, autoeficácia, redução dos riscos de ansiedade, melhora do autocontrole e melhora da autoimagem.

Consolidando as afirmações dos autores já citados, Antunes et al. (2006) salientam que além dos exercícios físicos proporcionarem benefícios cardiorrespiratórios, aumento da densidade mineral óssea e diminuição do risco de doenças crônico-degenerativas, um outro aspecto tem ganhado atenção, trata-se da melhoria na função cognitiva. “[...] Entende-se por função cognitiva ou sistema funcional cognitivo as fases do processo de informação, como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas” (ANTUNES et al., 2006, p. 109). Além disso, também vem sendo incluído neste conceito, o funcionamento psicomotor, como o tempo de reação, tempo de movimento e velocidade de desempenho (CHODZKO-ZAJKO; MOORE, 1994; SUUTAMA; RUOPPILA, 1998).

Diversos autores (ELSAIED; ISMAIL; YOUNG, 1980; LAURIN et al., 2001; SCHUIT et al., 2001; VAN BOXTEL et al., 1996; WILLIAMS; LORD, 1997) em seus estudos confirmaram que a prática de exercícios físicos não apenas melhora a função cerebral, mas também a protege, demonstrando que pessoas fisicamente ativas tem menores chances de serem alvos de distúrbios mentais e possuem um processamento cognitivo mais rápido quando comparadas às sedentárias, de modo que estes benefícios estão relacionados ao nível de atividade física regular. Outros autores (HOWLEY; FRANKS, 2000; SHEPHARD, 1997) com estudos voltados para o público na meia-idade, afirmam que um programa de exercícios físicos adequados às condições individuais dos praticantes e com devidas instruções por parte dos profissionais, também pode contribuir para a manutenção das funções físicas e cognitivas, de modo que promova maior independência na velhice. Neste sentido, pessoas que mantêm um estilo de vida ativo são menores os riscos de doenças crônicas como hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, osteoartrite, derrame, câncer, etc. (COUSINS, 1997).

Portanto, nos dias atuais a prática regular de atividades físicas/exercícios físicos funciona e pode ser vista como mecanismo de prevenção e promoção da saúde, sendo

fundamental para uma boa qualidade de vida, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas (FEDERIGUI, 1995; MOREIRA, 2001). Fato é que os benefícios que a prática regular de exercícios físicos proporcionam são inquestionáveis, porém o grande desafio é inserir esta prática no cotidiano das pessoas (SABA, 2001).

2.3 TREINAMENTO DE FORÇA – MUSCULAÇÃO

A musculação ou treinamento de força é uma das atividades mais praticadas em academias de ginástica, e o Brasil destaca-se por ser o segundo país no mundo em número de academias (REVISTA *FITNESS BUSINESS*, 2009 apud. PRESTES et al., 2016). Santos e Knijnik (2006) corroboram ao dizer que nas academias, a musculação é uma das modalidades de exercícios mais procuradas. Salientando estas afirmações, Bossi et al. (2011) observaram que a musculação em comparação com outras atividades, está entre os exercícios mais procurados e praticados.

O treinamento de força fortalece o corpo em geral, músculos, articulações e ossos (BOMPA; LORENZZO, 2000), e na prática da musculação a força é a qualidade física que se destaca (BERMUDES et al., 2003), sendo indispensável para aqueles que querem atingir uma qualidade de vida satisfatória com saúde e acompanhado de uma boa capacidade funcional (MORAES et al., 2005). Uma das definições que podem ser atribuídas à força muscular é a superação de uma dada resistência através da contração muscular (UCHIDA et al., 2009). Komi (2009) corrobora isso ao dizer que a força muscular pode ser definida como força ou torque máximo que um músculo ou um grupamento muscular consegue gerar de acordo com a velocidade de execução do movimento, sendo ela específica ou determinada.

Assim, se o treinamento de força for bem planejado e praticado de forma regular, pode proporcionar diversos benefícios aos seus praticantes, além de fortalecer o corpo em geral como já citado, ajuda a corrigir desequilíbrios musculares, e também pode ser usado na prevenção e reabilitação de contusões (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011), no aumento de massa magra, na perda de tecido adiposo, na hipertrofia muscular e em ganhos significativos de força (CÂMARA et al., 2007). Entre outros benefícios que o treinamento de força proporciona, destacam-se o aumento da força máxima, da potência muscular, da resistência muscular (ACSM, 2009; BROWN, 2001; BROWN, 2008), da coordenação, da velocidade, da agilidade, do equilíbrio e também na prevenção de lesões

(HARRIS et al., 2000). Em parâmetros fisiológicos, os benefícios são variados, como a melhora dos sistemas cardiovascular e endócrino, do perfil lipídico, da composição corporal, do estresse fisiológico e o aumento da densidade mineral óssea (BROWN, 2008; STONE et al., 2000), além do controle da taxa metabólica de repouso e da pressão arterial (KRAEMER; FRAGALA, 2006).

Além disso, a prática do treinamento de força pode ser vista como uma das formas de preparação física mais completas, pois possui características fáceis de serem adaptadas à condição física individual de quem a pratica, de modo que até pessoas debilitadas consigam praticar, e se executada de forma correta o treinamento de força apresenta baixos riscos de lesões traumáticas (FLECK; KRAEMER, 2006). Além de tudo, a prática de exercícios como o treinamento de força ainda pode retardar o processo de envelhecimento, fortalecendo os músculos e o coração (BARBANTI, 1990).

“[...] A prática da musculação faz com que ocorra uma liberação de hormônios acumulados durante os momentos de stress, funcionando dessa forma como um tranquilizante natural, propiciando ao indivíduo uma sensação de serenidade. Com os estímulos da musculação, os vasos sanguíneos e o coração, mantém a contratilidade do miocárdio; além de aumentar a oxigenação através do sistema cardiovascular, a musculação dilata as veias periféricas normais, o que diminui o nível de varizes (DANTAS, 2003 apud. CONTE; FORTIN; QUEIROZ, 2007, p. 17,18).”

Porém, para que estes benefícios advindos do treinamento de força sejam potencializados, é necessário uma prescrição adequada de forma individualizada e de acordo com as características do indivíduo, levando em consideração alguns fatores como idade, aptidão física, histórico de treinamento, tolerância psicológica e física (KRAEMER; FRAGALA, 2006). Para isso, os profissionais que atuam na sala de musculação devem colaborar, tendo conhecimento dos princípios e das adaptações que ocorrem através da prática regular do treinamento de força (PRESTES et al., 2016), e quando executado de forma coerente e bem planejado, o treinamento de força pode proporcionar todos estes benefícios ao seu praticante, seja enfatizando um ou vários deles (FLECK; KRAEMER, 2017).

De acordo com Aaberg (2001) se praticado por um longo período, o treinamento de força pode acometer seus praticantes de diversas maneiras. Quando se trata de aspectos estéticos, através do treinamento de força é possível modelar e esculpir o corpo desenvolvendo músculos de maneira exclusiva (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011). Além disso, o treinamento de força também é um fator essencial para o emagrecimento

(BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011), e fatores como o estilo de vida, alimentação adequada ao objetivo, quantidade e qualidade do sono, nível de estresse e ansiedade, uso de álcool e drogas, satisfação com a vida, questões sociais e culturais, aspectos fisiológicos e o perfil genético, são fatores que irão influenciar as escolhas e os comportamentos dos praticantes do treinamento de força e conseqüentemente irão determinar a magnitude dos efeitos e resultados advindos do treinamento de força (PRESTES et al., 2016).

[...] A musculação, no entanto, abrangeu outros interesses, voltando também para a área da saúde, sendo contemplada em programas específicos de reabilitação e prevenção, como também para a qualidade de vida relacionada ao bem-estar físico e social, estando associada à divulgação pelos meios de comunicação, atingindo grande parcela populacional (BOSSI et al., 2011, p. 630).

Devido à aplicabilidade do treinamento de força ser algo bem abrangente, podendo direcioná-lo a vários objetivos, indivíduos que praticam algum esporte ou não, geralmente buscam o treinamento de força para atender suas necessidades e objetivos (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011). Bittencourt (1986) cita alguns:

- **Competitivo:** refere-se ao culturismo ao corpo, compreende levantamentos básicos, supino e agachamento;
- **Profilático:** trata-se da prevenção a lesões músculo-articulares, prolongando a vida atlética dos praticantes;
- **Terapêutico:** auxilia na correção de vícios naturais decorrentes de deformações musculares, através do fortalecimento muscular e articular;
- **Como meio de recreação e estético:** praticado como forma de lazer e também para moldar e definir o corpo;
- **Como meio de preparação física:** voltado para o treinamento desportivo, no qual a musculação é usada para o desenvolvimento das qualidades físicas do atleta.

2.4 ADESÃO E ADERÊNCIA NA MUSCULAÇÃO

Nos dias atuais é comum que praticantes de musculação frequentadores de academias acreditem que os resultados desejados são decorrentes apenas desta prática regular, levando em consideração que muitas pessoas não atingem os resultados esperados e então abandonam o programa de exercício físico (PRESTES et al., 2016).

As pessoas geralmente encontram grandes dificuldades em mudar e adotar novos hábitos, a prática regular de exercícios físicos é uma delas, dificilmente estas pessoas conseguem praticá-lo regularmente por pelo menos seis meses (PRESTES et al., 2016). Portanto, os profissionais de Educação Física que atuam nas salas de musculação, além de saberem prescrever o treinamento de força, precisam estar sempre em buscas de novos conhecimentos e adquirindo ferramentas de modo que facilite a adesão dos alunos frente ao exercício físico, e com ela à adoção de outros hábitos adequados na rotina de cada um (PRESTES et al., 2016).

Sforzo et al. (2015) deixam esta ideia mais clara ao verificar que a taxa de desistência em programas de exercícios físicos chega a 80% e a taxa de adesão ao exercício físico em academias varia de 9 a 90%, de acordo com a abordagem que foi utilizada. Outros dados mostram que somente 20% das pessoas que iniciam um programa de exercícios físicos em academias conseguem permanecer por mais de um ano comprometidos com esta prática (ACSM, 2014; MOORE et al., 2010).

Entre as modalidades oferecidas em academias, a musculação destaca-se por ser a mais procurada pelos seus principais efeitos no condicionamento físico (MONTEIRO, 2006). Através da musculação no qual suas características recaem sobre aspectos como o aumento da massa muscular, diminuição da gordura corporal e melhora na qualidade de vida, é possível modelar o corpo segundo as necessidades e desejos dos indivíduos (TAHARA et al., 2003).

Na pesquisa de Bossi et al. (2011), dados apontam que os motivos referentes à aderência à prática de musculação em sua maioria são pela razão da estética (62%), seguidos da preocupação com a saúde (24%), adotando como hábito de vida (8%) e por recomendação médica (6%). E como principal motivo para a permanência na musculação aparecem a melhora na qualidade de vida e na saúde (30%), busca pela hipertrofia (26%) e o emagrecimento (12%) (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011).

No estudo de Santos (2017), os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” os homens aderentes à prática de musculação de acordo com suas percepções, são respectivamente aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (97,6%), fortalecimento muscular e ósseo (92,9%), saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (90,5%), seguidos dos motivos de estética e massa muscular (81,9%). Já os motivos de lazer (73,8%), disposição (64%), emagrecimento/saúde (61,9%), emagrecimento/estética (59,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e

que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de homens aderentes na musculação.

Santos (2017) ainda verificou que para os homens os motivos de “conhecer pessoas” (78,6%) têm “pouca” ou “parcial” influência na prática, e “não influencia” quando são relacionados às “ordens médicas” (45,2%). Foi solicitado que os homens também respondessem uma pergunta aberta, que era “quais os três motivos que atribuíram sua prática de musculação?” Os motivos mais importantes encontrados foram emagrecimento relacionado à saúde (28,57%), saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (23,80%), seguidos de saúde, boa forma física, condicionamento físico (21,42%), os demais escolheram outros motivos.

Além disso, este mesmo autor ainda verificou que entre os motivos priorizados pelos homens relacionados à aderência à prática de musculação estão os profissionais da academia (97,6%), qualidade e quantidade de aparelhos oferecidos (95,2%), marketing interno (81%) e espaço interno para circulação (76,2%), motivos estes que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de musculação, seguidos de variedade de modalidades (73,8%), localização da academia (61,9%), custo da mensalidade (57,1%) e indicação médica (33,3%). Já o motivo amigo praticando exercício na academia (61,9%) aparece apresentando “pouca” ou “parcial influência” para os homens participantes da pesquisa.

Para as mulheres aderentes à prática de musculação, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” de acordo com suas percepções, são aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (100%), em conjunto com saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (100%). Na sequência aparecem fortalecimento muscular e ósseo (86,8%) juntamente com emagrecimento relacionado com estética (86,8%). Outros motivos como estética relacionada ao aumento de massa muscular (84,2%), disposição para realizar atividades diárias (76,3%), emagrecimento relacionado à saúde (65,8%) e lazer/prazer pela prática (60,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de mulheres aderentes à musculação.

Quando o motivo se trata de conhecer pessoas (55,3%), as mulheres percebem que este tem “pouca” ou “parcial” influência para as mesmas, e quando os motivos são relacionados às ordens médicas (28,9%) a maioria das mulheres percebe que este “não influencia” na prática de musculação. Entre todos os motivos já citados para a prática de musculação de mulheres, o mais importante foi o de saúde, boa forma física e

condicionamento físico (36,4%). Também foi solicitado que as mulheres respondessem uma pergunta aberta, que era “quais os três principais motivos que atribuíram sua prática da musculação?” Os motivos foram respectivamente o de saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (42,10%), seguidos de saúde, boa forma física e condicionamento físico (26,31%) e estética relacionada ao aumento de massa muscular, prevenção da flacidez (21,05%) (SANTOS, 2017).

Este mesmo autor ainda verificou que entre os motivos priorizados pelas mulheres relacionados à aderência à prática de musculação estão os profissionais da academia (100%), qualidade e quantidade de aparelhos oferecidos (89,5%), espaço interno para circulação (84,2%) e marketing interno (81,6%), motivos estes que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de musculação, seguidos de variedade de modalidades (78,9%), custo da mensalidade (55,3%), indicação médica (55,3%) e localização da academia (44,7%). Já o motivo localização da academia (50%) seguido de amigos praticando exercício como sendo de “pouca” ou “parcial influência” na prática das mulheres participantes da pesquisa. Porém, entre todos os motivos, o mais importante para as mulheres são os profissionais da academia (55,26%) (SANTOS, 2017).

No estudo de Barros et al. (2015), no qual os autores também buscaram verificar os motivos de adesão à prática de musculação, mas dessa vez de indivíduos de 18 a 30 anos, os motivos que se destacaram para essa faixa etária foram aperfeiçoar a força muscular e qualidade de vida (100%), seguidos de melhora da autoestima (97,1%), melhora da saúde, resistência física e estética (94,2%).

Em uma revisão bibliográfica realizada por Liz et al. (2010), os motivos mais frequentes para a prática de musculação foram saúde e estética, seguidos de resistência, condicionamento e aptidão física, bem estar, proximidade da academia da casa ou do trabalho, qualidade de vida, prazer pelo exercício e socialização. Alguns anos depois Liz et al. (2013) concluíram que o principal motivo para a prática da musculação no geral foi condicionamento físico, além deste as mulheres apontaram o emagrecimento.

Sob outros aspectos, Marcellino (2003) observou os principais fatores que influenciam a aderência à musculação em relação ao ambiente de prática, e destaca os espaços mais amplos, ventilados, equipamentos novos e existência de piscina, portanto espaço e equipamento são fatores importantes para à aderência à prática de musculação, seguidos da qualidade das aulas, qualidade dos profissionais em conjunto com uma relação próxima entre professor e aluno, além da convivência entre aqueles que estão na academia praticando a musculação. Corroborando isso Liz e Andrade (2016) verificaram

que em relação ao ambiente de prática da musculação o profissional de Educação Física deve acompanhar bem os alunos, a academia deve estar localizada próxima a casa ou trabalho do praticante, além disso, deve disponibilizar variados aparelhos e serem de boa qualidade. Por último, mas não menos importante os praticantes devem sentir-se satisfeitos com o ambiente da academia.

As informações obtidas pela população são fatores importantes para a motivação das mesmas, através da aderência à programas de exercícios físicos regulares na musculação e dos benefícios advindos e adquiridos com esta prática podem ser uma alternativa para a promoção de um estilo de vida (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011). Acredita-se então que a prática do treinamento força - musculação pode ser de grande utilidade na vida de uma pessoa, independente do sexo, idade e outros fatores, fazendo com que seu praticante adote hábitos saudáveis e benéficos ao longo da vida, atingindo seus objetivos e necessidades frente à prática regular de musculação.

A partir destes resultados, os profissionais podem planejar de maneira eficiente estratégias para intervir de modo que atenda às necessidades e objetivos dos praticantes de musculação, a fim de prolongar a permanência destes na prática regular, para que possam desfrutar dos reais benefícios que essa prática regular pode lhes proporcionar (LIZ; ANDRADE, 2016).

3 MÉTODOS

3.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

De acordo com Thomas e Nelson (2002), esta pesquisa é do tipo aplicada, pois trata-se de situações e problemas do mundo real, onde há interesse na aplicação, utilização e conseqüentemente prática do conhecimento (GIL, 1994). Como visou interrogar as pessoas, caracterizou-se como uma pesquisa do tipo levantamento (GIL, 1999). Referente à coleta de dados e informações, foi do tipo transversal, na qual em um único momento é feito uma avaliação. Neste estudo, o pesquisador não interferiu nas respostas dos sujeitos participantes, pois os fatos foram observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, caracterizando-se uma pesquisa de natureza quantitativa, de caráter descritivo (MATTOS; ROSETTO; BLECHER, 2004; WEINBERGE GOULD, 2001).

3.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE DA PESQUISA

A academia de musculação onde foi feita a pesquisa está localizada nas instalações de um clube desportivo e social de Florianópolis-SC, no bairro da Carvoeira, e atualmente conta com cerca de 836 matriculados, divididos em três turnos, matutino, vespertino e noturno. Dados recentes mostram que na capital de Santa Catarina, Florianópolis, estão cadastradas mais de 70 academias de musculação em funcionamento (CREF/SC, 2010).

Através dos resultados desta pesquisa, podemos aplicar os conhecimentos adquiridos em outras academias de musculação da cidade, estado ou país, desde que as características do ambiente de prática de atividades físicas, alunos, e também características econômicas e populacionais daquele local sejam parecidas.

3.3 PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 75 indivíduos, sendo 45 homens e 30 mulheres todos praticantes de musculação. Foram selecionados de forma não aleatória, por voluntariedade. O convite para participação da pesquisa foi feito de forma verbal no próprio ambiente da academia de musculação e conforme o aceite positivo dos praticantes, todos receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A), garantindo o anonimato dos sujeitos, sendo os dados coletados usados

apenas para a pesquisa. O presente estudo teve seu projeto aprovado (nº: 3.371.523) pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC.

3.3.1 Critérios de Inclusão

Participaram desta pesquisa indivíduos do sexo masculino e feminino, praticantes de musculação, que frequentam a academia entre duas e seis vezes semanais, e com pelo menos seis meses de prática na musculação, com idade igual ou superior a 18 anos.

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para coletar os dados, os indivíduos foram convidados a responder um questionário (APÊNDICE B), e receberam o TCLE. O convite foi feito de forma verbal pelo próprio pesquisador no turno (noturno) em que o mesmo estava trabalhando, não tendo um padrão (entrada ou saída dos alunos) na entrega dos questionários, e nos demais turnos contou com ajuda dos profissionais da academia para fazer o convite aos alunos de outros turnos (matutino e vespertino), além de estar presente alguns dias da semana entre estes turnos para esclarecer dúvidas e acompanhar o andamento da pesquisa. Os sujeitos preencheram o questionário dentro da própria academia de musculação, alguns na parte de fora onde possui algumas cadeiras.

3.5 INSTRUMENTO

Os praticantes de musculação foram convidados a responder um questionário (APÊNDICE B) com vinte questões fechadas. Este questionário foi elaborado pelo autor e validado a partir da conferência e das sugestões de três doutores com experiência na temática do estudo. O instrumento foi estruturado a partir de outros questionários com o tema de adesão, aderência e manutenção da prática de musculação.

O questionário está estruturado em duas partes, com a primeira consistindo em questões de caracterização dos participantes, enquanto a segunda contém as questões de adesão, aderência e motivação relacionadas à prática de musculação. Após explicação aos participantes acerca do questionário, não ocorreu nenhuma influência do pesquisador, visando a maior liberdade e fidedignidade possível acerca das respostas.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados de forma quantitativa, descritos por frequência absoluta e relativa usando o software Excel.

4 RESULTADOS

De 836 alunos matriculados na academia, em torno de 600 são ativos, participaram do estudo 75 (8,9%) praticantes de musculação, sendo 45 (60%) homens e 30 (40%) mulheres. As faixas etárias que aparecem com maior percentual, são de 25 a 34 anos (32%) e de 35 a 44 anos (20%). A tabela 1 apresenta maiores detalhes da caracterização dos participantes da pesquisa.

Tabela 1: Caracterização da amostra.

Variável	n (%)
Sexo	
Masculino	45 (60,0)
Feminino	30 (40,0)
Idade	
18 a 24 anos	13 (17,3)
25 a 34 anos	24 (32,0)
35 a 44 anos	15 (20,0)
45 a 54 anos	14 (18,6)
55 a 64 anos	8 (10,6)
65 ou mais	1 (1,3)
Estado civil	
Solteiro (a)	26 (34,6)
Casado (a)	44 (58,6)
Divorciado (a)	5 (6,6)
Viúvo (a)	0 (0,0)
Atividade profissional	
Somente estuda	4 (5,3)
Somente trabalha	38 (50,6)
Estuda e trabalha	28 (37,3)
Não estuda, não trabalha	5 (6,6)
Renda mensal	
Nenhuma renda	6 (8,0)
Até 1 salário mínimo	6 (8,0)
De 1 a 3 salários mínimos	10 (13,3)
De 3 a 6 salários mínimos	21 (28,0)
Acima de 6 salários mínimos	32 (42,6)
Nível de escolaridade	
Ensino fundamental incompleto	0 (0,0)
Ensino fundamental completo	1 (1,3)
Ensino médio incompleto	1 (1,3)
Ensino médio completo	9 (12,0)
Ensino superior incompleto	14 (18,6)
Ensino superior completo	14 (18,6)
Pós-graduação	36 (48,0)

A tabela 2 apresenta questões relacionadas à prática de musculação. A maioria dos participantes pratica musculação no período noturno (57,3%) e relatou ter mais de 6 anos de prática (33,3%). A frequência semanal mais citada entre os praticantes foi de 3 vezes (28%), com duração de 30-60 minutos em suas sessões de musculação (52%). Abaixo a tabela 2 apresenta maiores detalhes referente as questões relacionadas à prática de musculação.

Tabela 2: Questões relacionadas à prática de musculação.

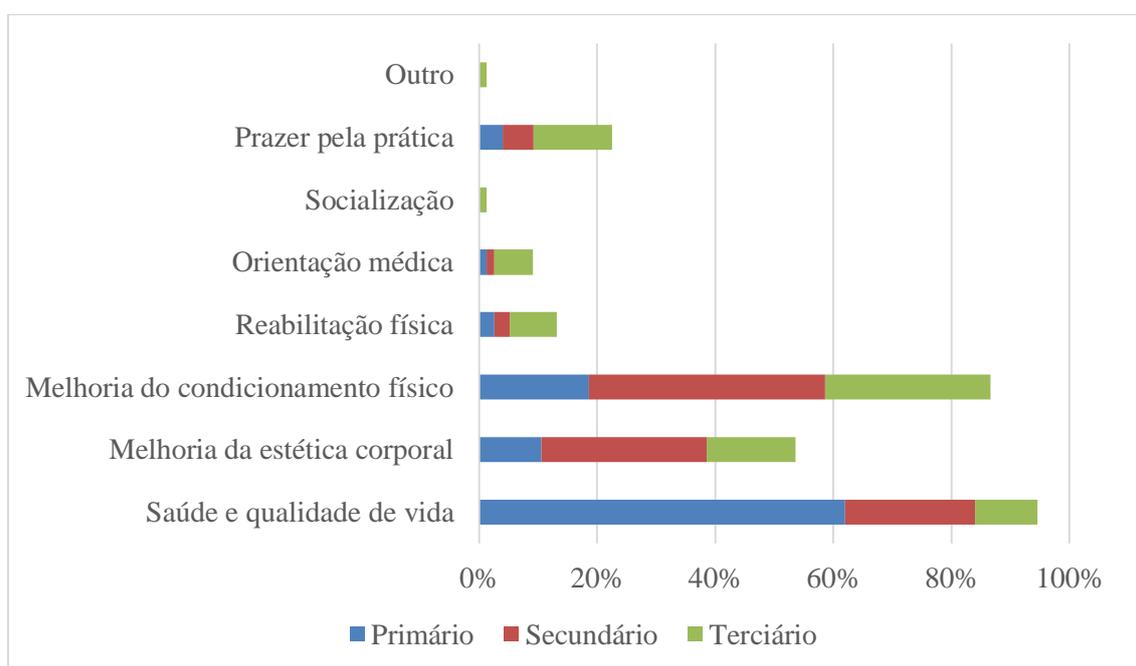
Variável	n (%)
Horário que pratica musculação	
Manhã	22 (29,3)
Tarde	10 (13,3)
Noite	43 (57,3)
Tempo de prática da musculação	
Até 6 meses	8 (10,6)
6 meses a 1 ano	10 (13,3)
> 1 a 2 anos	12 (16,0)
> 2 a 3 anos	9 (12,0)
> 3 a 4 anos	3 (4,0)
> 4 a 5 anos	5 (6,6)
> 5 a 6 anos	3 (4,0)
> 6 anos	25 (33,3)
Frequência semanal	
Até 2 vezes	18 (24,0)
3 vezes	21 (28,0)
4 vezes	15 (20,0)
5 vezes	13 (17,3)
6 vezes	8 (10,6)
Duração da sessão de musculação	
Até 30 min.	1 (1,3)
30-60 min.	39 (52,0)
60-90 min.	33 (44,0)
90-120 min.	2 (2,6)
Mais que 120 min.	0 (0,0)

Em relação à prática de outras modalidades esportivas, 49 (65,3%) participantes relataram praticar outro tipo de exercício físico além da musculação, sendo o futebol (n=14, 29%) o esporte mais praticado pelos participantes, seguido da corrida (n=13, 27%) e natação (n=11, 22%). Já em relação à prática isolada, 26 (34,6%) participantes relataram praticar apenas a musculação como exercício físico.

A figura 1 apresenta os motivos que levaram as pessoas a buscarem a musculação como modalidade de exercício físico.

Tratando-se de adesão à prática de musculação, percebeu-se que o motivo primário mais citado entre os praticantes foi “Saúde e qualidade de vida” (62%). Já a “Melhoria do condicionamento físico” (40% e 28%) aparece com maior percentual tanto como motivo secundário quanto terciário respectivamente. Vale ressaltar que “Melhoria da estética corporal” (28%) aparece com percentual expressivo como motivo secundário para alguns praticantes quando se trata de adesão à prática de musculação.

Figura 1: Motivos de adesão à prática de musculação.

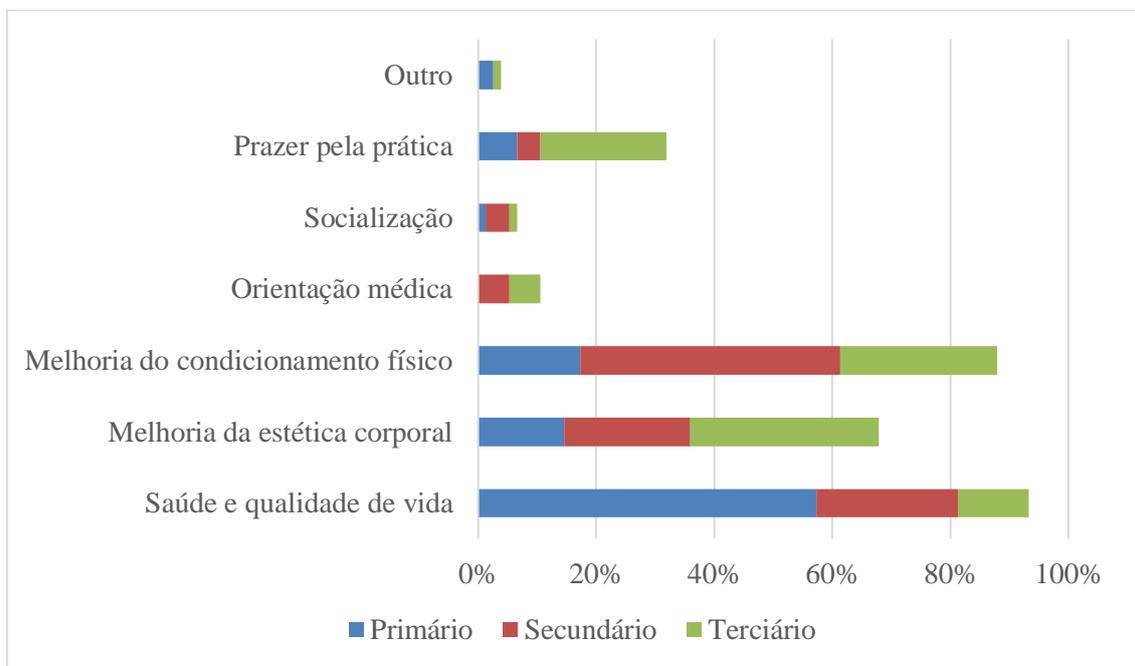


A figura 2 apresenta os motivos que levaram as pessoas a permanecerem na prática de musculação.

Tratando-se de aderência à prática de musculação os resultados foram similares aos anteriores (Figura 1), no qual “Saúde e qualidade de vida” (57,3%) também aparece como motivo primário mais citado entre os praticantes, seguido da “Melhoria do condicionamento físico” (44%) como motivo secundário com maior percentual, e diferente dos resultados referente à adesão na musculação a “Melhoria da estética corporal” (32%) aparece como motivo terciário mais citado entre os praticantes.

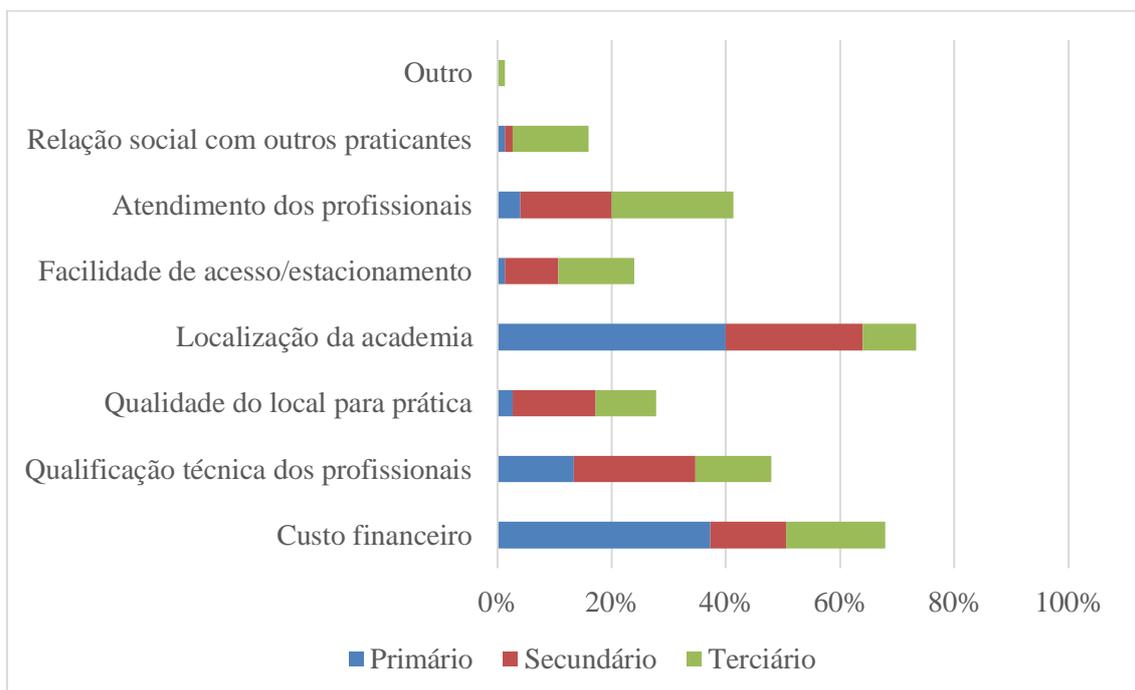
Vale destacar que a “Melhoria do condicionamento físico” (26,6%) e o “Prazer pela prática” (21,3%) aparecem com percentuais expressivos como motivo terciário para alguns praticantes.

Figura 2: Motivos de aderência à prática de musculação.



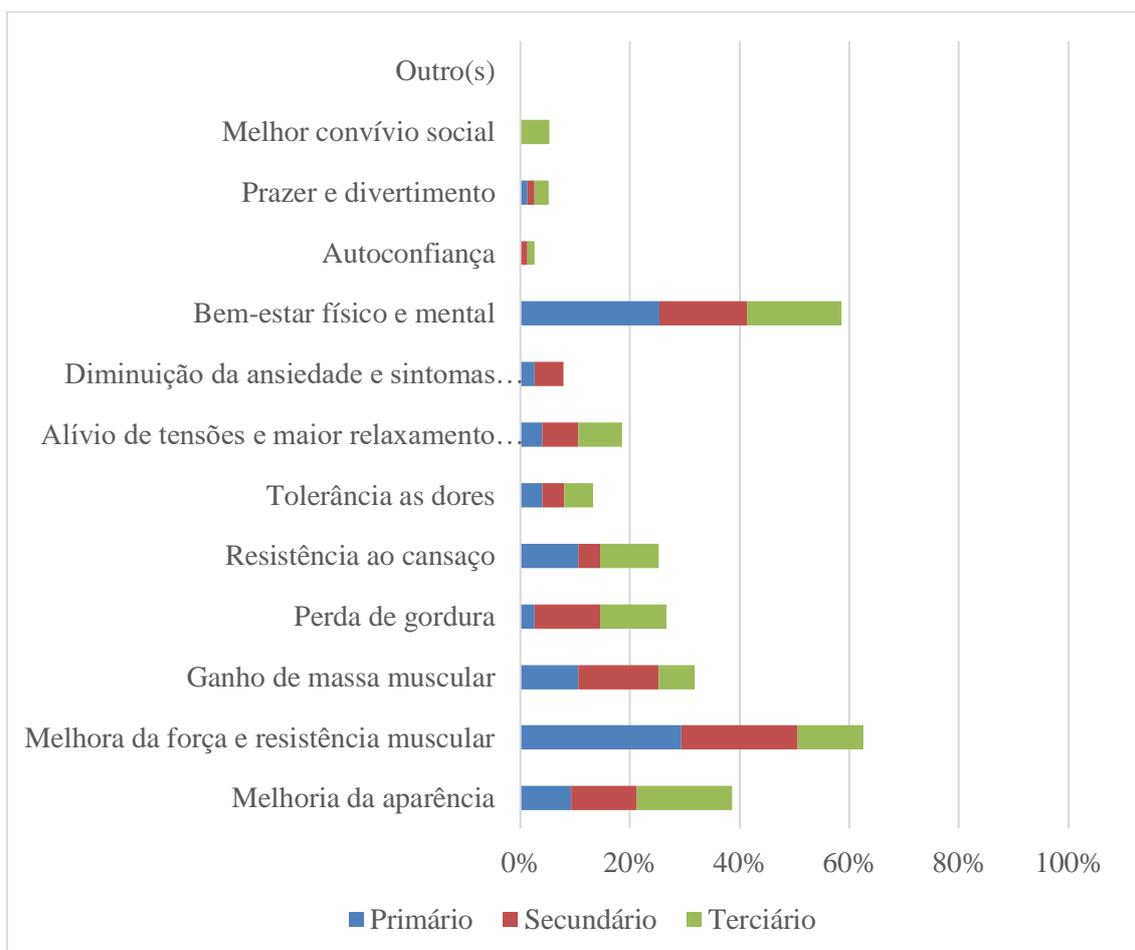
Na figura 3 podemos ver quais características da academia que contribuem quando se trata de adesão e aderência em praticantes de musculação. Observa-se que neste caso a “Localização da academia (Proximidade do trabalho ou da residência)” (40% e 24% respectivamente) foi o mais citado entre os praticantes tanto como característica primária quanto secundária, e pode-se destacar ainda como característica primária o “Custo financeiro” (37,3%) e em secundária a “Qualificação técnica dos profissionais” (21,3%). O “Atendimento dos profissionais” (21,3%) aparece como característica terciária.

Figura 3: Características da academia que contribuem para adesão e aderência dos praticantes.



Na figura 4 são apresentados os benefícios percebidos pelos praticantes com a prática de musculação. A “Melhora da força e resistência muscular” (29,3% e 21,3% respectivamente) foi o benefício primário e secundário mais citado entre os praticantes. A “Melhoria da aparência” (17,3%) e o “Bem-estar físico e mental” (17,3%) aparecem com os mesmos percentuais como benefício terciário. Vale destacar que o “Bem-estar físico e mental” (25,3%) e o “Ganho de massa muscular” (14,6%) foram os benefícios primário e secundário respectivamente mais citados depois da “Melhora da força e resistência muscular”.

Figura 4: Benefícios percebidos pelos praticantes com a prática de musculação.



Quando a pergunta foi se os praticantes de musculação encontravam dificuldades para praticar exercícios físicos, a grande maioria respondeu que “Não” ($n=53$, 70,6%). Já para aqueles que responderam “Sim” ($n=22$, 29,3%), o motivo primário mais citado como dificuldade para prática de exercícios foi por “Falta de tempo” ($n=17$, 77,2%), seguido da “Falta de motivação própria” ($n=10$, 45,4%) como motivo secundário e por fim na ordem de prioridade os motivos terciários mais citados foram “Dificuldade em atingir os objetivos propostos pelo exercício” ($n=4$, 18,1%) e “Salas com muitos alunos” ($n=4$, 18,1%).

Em relação à interrupção da prática regular da musculação, a maioria dos praticantes respondeu que “Sim” ($n=58$, 77,3%), já interrompeu por diversos motivos e inúmeras vezes.

5 DISCUSSÃO

Esta pesquisa buscou investigar os principais motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação. Em relação à caracterização da amostra observou-se que a maioria dos participantes foram homens e houve uma considerável variação na idade dos praticantes em geral, entre 25 a 44 anos. Também pode-se observar que a maioria dos participantes são casados, este resultado pode estar associado ao local em que a musculação está sediada, tratando-se de um clube desportivo e social muitas famílias estão associadas. Talvez os resultados poderiam ser diferentes em um local que oferece apenas a musculação. Grande parte dos participantes tem uma renda mensal acima de 6 salários mínimos refletindo ao nível de escolaridade, no qual a maioria possui ensino superior e pós-graduação.

No que diz respeito às questões relacionadas com a prática de musculação, constatou-se que grande parte dos participantes praticam a musculação no período noturno e relataram ter mais de 6 anos de prática, esse longo tempo de prática pode ser visto como algo positivo, pois dados mostram que somente 20% das pessoas que iniciam um programa de exercícios físicos em academias conseguem permanecer por mais de um ano comprometidos com esta prática (ACSM, 2014; MOORE et al., 2010). As pessoas geralmente encontram grandes dificuldades em mudar e adotar novos hábitos, a prática regular de exercícios físicos é uma delas, dificilmente estas pessoas conseguem praticá-lo regularmente por pelo menos seis meses (PRESTES et al., 2016). Em relação à frequência semanal e tempo de duração dos treinos a maioria dos participantes relatou praticar a modalidade 3 vezes por semana com duração das sessões variando de 30 a 90 minutos.

Percebeu-se que a maioria dos participantes praticam outra modalidade esportiva além da musculação e as mais citadas respectivamente foram o futebol, corrida e natação. Estes achados podem ter relação com o local em que a musculação é sediada, pois por se tratar de um clube desportivo e social, oferece aos associados diversas modalidades esportivas e de lazer, fato este que colabora para que os praticantes de musculação pratiquem outros esportes, ou até mesmo pratiquem a musculação com a finalidade de preparar e fortalecer o corpo em geral para tais esportes. De acordo com Bompa e Lorenzo (2000) o treinamento de força fortalece o corpo em geral, músculos, articulações e ossos, sendo indispensável para aqueles que querem atingir uma qualidade

de vida satisfatória com saúde e acompanhado de uma boa capacidade funcional (MORAES et al., 2005).

Os principais motivos identificados referentes à adesão à prática de musculação foram saúde e qualidade de vida como motivo primário, e melhoria do condicionamento físico como motivo secundário e também terciário. Corroborando isso Monteiro (2006) diz que a musculação destaca-se por ser procurada pelos seus principais efeitos no condicionamento físico. Porém, vale ressaltar que a “melhoria da estética corporal” aparece como motivo secundário para um número expressivo de praticantes. Dentre outros motivos que permeiam a problemática do tema em questão, alguns estudos corroboram estes achados e mostram que a estética e a saúde são apontadas pelos praticantes como um dos principais motivos da adesão e aderência à prática de exercícios físicos nas academias (BOSSI et al., 2011; LIZ et al., 2010; MARCELLINO, 2003; SABA, 2001; TAHARA et al., 2003; SANTOS; KNIJNIK, 2006). No mesmo contexto, Furtado (2008) afirma que quando o aluno começa a frequentar a academia, a primeira necessidade que o mesmo procura naquele local, é uma união entre saúde e a estética.

Quando observado os principais motivos para a aderência à prática de musculação, percebe-se que foram similares aos referentes à adesão, pois saúde e qualidade de vida também foram citadas como motivos primários, seguidos de melhoria do condicionamento físico como motivo secundário. Em contrapartida tratando-se dos motivos que levaram as pessoas a permanecerem na prática de musculação, a melhoria da estética corporal aparece como motivo terciário. Isto pode ser explicado por Saba (2001), o qual diz que conforme o tempo de prática aumenta os benefícios psicológicos predominam sobre os estéticos. Corroborando estes achados outros estudos tiveram resultados similares referentes aos motivos de aderência na musculação (PEREIRA; BERNADES, 2005; TAHARA; SILVA, 2003; ZANETTE et al., 2002).

Ainda sobre os principais motivos de aderência, vale ressaltar que o prazer pela prática foi citado por muitos praticantes como motivo terciário. Saba (2001) aponta o prazer como um dos fatores influenciadores para aderência em programas de exercício físico, o mesmo coloca que quando algo é feito com prazer é muito mais satisfatório, aumentando assim o interesse pela atividade proposta. No que diz respeito à atividade física/exercício físico, este prazer irá manter o praticante ativo e trazer condições de bem-estar. Salientando estas afirmações, Marcellino (2003) constatou que 90% dos motivos referentes à aderência de alunos em academias, estavam relacionados ao prazer com a prática. Corroborando com isso, Murcia e Coll (2006) afirmam que é possível aumentar

a persistência de alunos em praticar exercícios físicos, fazendo com que os mesmos desenvolvam o gosto pela prática. Consolidando ainda mais estes achados, em uma revisão bibliográfica realizada por Liz et al. (2010), os motivos mais frequentes para a prática de musculação foram saúde e estética, seguidos de resistência, condicionamento e aptidão física, bem-estar, proximidade da academia da casa ou do trabalho, qualidade de vida, prazer pelo exercício e socialização.

Salientando a ideia dos autores já citados, Guarnieri (1997) ressalta que para um indivíduo aderir a um programa de exercícios físicos regulares, o mesmo precisa obter benefícios para a saúde através da prática, sentindo-se bem, controlando o peso, melhorando a aparência e reduzindo o estresse.

No que diz respeito às características da academia que contribuem para a adesão e aderência na prática de musculação, constatou-se que a localização da academia foi a mais citada entre os praticantes, tanto como característica primária quanto secundária. Nos estudos de Checa et al. (2006) e Rojas (2003) a localização também aparece com percentuais expressivos, o que leva a crer que este aspecto pode ser um fator decisivo tanto para a adesão quanto para a aderência em praticantes de musculação. Com a correria do dia-a-dia, observa-se que as pessoas estão cada vez mais sem tempo para praticar exercícios físicos, com isso procuram por locais próximos à residência ou trabalho para não perder tempo com deslocamento e trânsito por exemplo. E de acordo com essa observação, nesta pesquisa não foi diferente, a principal dificuldade para praticar exercícios físicos para alguns participantes foi a falta de tempo. Já o atendimento dos profissionais aparece como característica terciária. Corroborando estes achados, Liz e Andrade (2016) verificaram que em relação ao ambiente de prática da musculação, o profissional de Educação Física deve acompanhar bem os alunos e a academia deve estar localizada próximo à casa ou trabalho do praticante.

Vale destacar que características como o custo financeiro e qualificação técnica dos profissionais aparecem com percentuais expressivos como característica primária e secundária respectivamente para alguns praticantes. Portanto, os profissionais de Educação Física que atuam nas salas de musculação, além de saberem prescrever o treinamento de força, precisam estar sempre em buscas de novos conhecimentos e adquirindo ferramentas de modo que facilite a adesão e aderência dos alunos frente ao exercício físico (PRESTES et al., 2016). Corroborando isso, Araújo (2011) assegura que é preciso mostrar aos alunos a importância dos exercícios regulares e suas relações com

os benefícios, de modo que os mesmos tenham a percepção destes benefícios, levando uma vida saudável e prazerosa.

Dentre os benefícios percebidos pelos praticantes de musculação, a melhora da força e resistência muscular foi o mais citado entre os mesmos tanto como benefício primário quanto secundário, consolidando a informação que na prática da musculação a força é a qualidade física que se destaca, juntamente com o aumento da resistência muscular (ACSM, 2009; BERMUDEZ et al., 2003; BROWN, 2001; BROWN, 2008).

Na sequência, aparecem como benefícios terciários a melhora da aparência e o bem-estar físico e mental. Em relação à aparência, através do treinamento de força é possível modelar e esculpir o corpo desenvolvendo músculos de maneira exclusiva (BOSSI; STOEBERL; LIBERALI, 2011). E as academias são uma ótima opção para quem busca melhorias em sua aparência e seu bem-estar de modo geral, conforme salienta Saba (2001). “[...] O bem-estar é visto como consequência da prática de exercícios físicos, pois proporciona a vivência de emoções positivas” (CASTRO et al., 2010 apud. LIZ; ANDRADE, 2016).

Neste sentido, o bem-estar físico e mental e o ganho de massa muscular foram os benefícios mais citados pelos praticantes como primário e secundário respectivamente depois da melhora da força e resistência muscular. Corroborando estes achados Tahara et al. (2003) afirmam que através da musculação no qual suas características recaem sobre aspectos como o aumento da massa muscular, diminuição da gordura corporal e melhora na qualidade de vida, é possível modelar o corpo segundo as necessidades e desejos dos indivíduos. Referente ao bem-estar físico e mental a satisfação pessoal dos praticantes em relação aos seus objetivos é um dos aspectos que estão ligados à adesão e fidelização dos praticantes (SABA, 2001). Sendo assim, se o treinamento de força for bem planejado e praticado de forma regular, pode proporcionar diversos benefícios aos seus praticantes.

Em relação às dificuldades, a maioria dos participantes relatou não encontrar dificuldades para praticar exercícios físicos, porém, vale ressaltar que para aqueles que encontram dificuldades o motivo primário foi a falta de tempo como já citado, seguido por falta de motivação própria, dificuldade em atingir os objetivos propostos pelo exercício e salas com muitos alunos. Em relação a isso Gerson (2001) afirma que o sucesso de uma academia depende de fatores como profissionais qualificados e capacitados e alunos motivados. Isto irá refletir de forma positiva na adesão e aderência de clientes em programas de exercícios físicos, conseqüentemente as academias e alunos conseguirão obter melhores resultados. Deste modo, aspectos pessoais do cliente, suas

necessidades, seus objetivos frente ao exercício físico, sua avaliação das instalações e do corpo de funcionários, são aspectos essenciais para uma maior retenção de clientes e aderência ao exercício físico (TARNOWSKI; ZELINDRO; HOPF, 2013).

Corroborando estes achados, Martins Júnior (2000) ressalta a importância de o profissional conhecer as teorias acerca da motivação, podendo a partir destas informações planejar estratégias para fidelizar os alunos e mantê-los fisicamente ativos. O sucesso de um programa de exercícios físicos está diretamente ligado com a motivação do aluno (SAMULSKI, 2009; POLLOCK; WILMORE, 1993). Deci e Ryan (2000) ressaltam que é papel do profissional de Educação Física, através de uma atuação dialógica, orientar seu aluno, para que o mesmo se sinta motivado e continue ativo na prática de exercícios físicos.

Entretanto este estudo apresentou limitações ligadas ao instrumento de coleta de dados, o qual não teve um padrão na entrega dos questionários aos participantes (antes ou depois do treino). Além disso, o fato de ser apenas uma academia os resultados refletem apenas a aquele local. Como ponto forte do presente estudo pode-se citar a criação do instrumento de coleta de dados, que trata-se de um questionário no qual foi elaborado pelo autor e validado a partir da conferência e das sugestões de três doutores com experiência na temática do estudo, além de ter sido aplicado em um local que é referência no setor de esportes da Grande Florianópolis.

6 CONCLUSÃO

Baseando-se nos resultados desta pesquisa, pode-se concluir que os principais motivos para a adesão e aderência em praticantes de musculação nesta academia foram saúde e qualidade de vida, melhoria do condicionamento físico e melhoria da estética corporal. Através destes resultados os gestores e profissionais que ali trabalham podem criar estratégias de fidelização dos alunos de modo que atendam o público desta academia de acordo com os motivos frente ao exercício físico que os levaram até aquele local. Vale destacar que a proximidade da academia do trabalho ou da residência, o custo financeiro, juntamente com a qualificação técnica e o atendimento dos profissionais foram fatores decisivos tanto na adesão quanto na aderência para os praticantes de musculação desta academia.

Deste modo destaca-se a importância de os profissionais serem qualificados na parte técnica e científica, e que estes tenham um bom relacionamento com seus alunos de modo que os mantenham ativos, motivados e sentindo-se bem com a prática da musculação, não só através de um bom convívio e uma boa relação interpessoal, mas também referente a prescrição dos exercícios adequados a cada um dos alunos, respeitando a individualidade e características dos mesmos.

Segundo a percepção dos praticantes referente aos benefícios, pode-se concluir que os resultados saíram como o esperado se tratando da prática de musculação, sendo a melhora da força e resistência muscular o benefício mais citado pelos praticantes.

Por fim, seria interessante a realização de futuros estudos com a mesma temática, porém, em academias com perfis diferentes, pois desta forma pode-se observar prováveis diferenças nos resultados, talvez pelo fato da academia em que a pesquisa foi aplicada estar sediada em um clube, e a prática da musculação seja apenas umas das diversas modalidades esportivas que o clube oferece aos associados, diferente de um local em que é praticada somente a musculação.

REFERÊNCIAS

- AABERG, E. **Musculação: biomecânica e treinamento**. Manole, 2001.
- ALBUQUERQUE, C. L. F.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física–CIEAF, na cidade de Caicó–RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, v. 1, n. 5, 2007.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM'S Guidelines for exercise testing and prescription**. 6 ed. Baltimore, Maryland: Lippincott Williams & Wilkins, 2000.
- ANTUNES, H. K. M. et al. Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-14, 2006.
- ARAUJO, A. S. et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital**, v. 12, n. 115, p. 1-5, 2007.
- ARAÚJO, A. C. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 16, n. 156, maio 2011.
- BAPTISTA, T. J. R. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia.
- BARBANTI, V. J. Atividade Física e envelhecimento. **Aptidão Física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, p. 108-116, 1990.
- BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.
- BARROS, G. R. et al. Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Parintins/AM. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 1, p. 66-75, 2015.
- BOLGER, J.; KIMIECIK, J. **Reaching the inactive–inactive market**. 1998.
- BOMPA, T.; CORNACCHIA, L. **Treinamento de Força Consciente**. São Paulo: Phorte, 2000. 306 p.
- BOSSI, I.; STOEBERL, R.; LIBERALI, R. Motivos de aderência e permanência em programas de musculação. **RBPFX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, n. 12, 2011.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **VIGITEL Brasil 2011: Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília-DF, 2011.

BROWN, L. E. (Ed.). **Treinamento de força**. Manole, 2008.

BROWN, L. E. Nonlinear versus linear periodization models. **Strength Cond J**. 2001; 23:42-4.

BROWN, L. E. Treinamento de força/National Strength and Conditioning Association (NSCA); editor; [tradução Maria da Graça Figueiró]. 2008.

CÂMARA, L. C. et al. Exercícios resistidos terapêuticos para indivíduos com doença arterial obstrutiva periférica: evidências para a prescrição. **J Vasc Bras**, v. 6, n. 3, p. 247-57, 2007.

CASTRO, M. S. et al. Motivos de permanência dos praticantes nos programas de exercícios físicos oferecidos pelo Serviço Social do Comércio– Brasil. **Motricidade**, v. 6, n. 4, p. 23-33, 2010.

CHECA, F. M.; FURLAN, T. E.; JÚNIOR, A. F. Fatores determinantes para a aderência em programas de atividade física em academias de São Caetano do Sul. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Revista Bras. Ciên. Saúde)**, v. 4, n. 10, 2006.

CHODZKO-ZAJKO, W. J.; MOORE, K. A. Physical fitness and cognitive functioning in aging. **Exercise and sport sciences reviews**, v. 22, n. 1, p. 195-220, 1994.

CONTE, F. M.; QUEIROZ, M. V. M.; FORTIN, V. J. **Perfil dos praticantes de musculação das academias de Lins**. 2007.

COTRIM SANTOS, S.; DORFMAN KNIJNIC, J. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 1, 2006.

DANTAS, E. M. M. **A prática da preparação física**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

DE MELLO, M. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “what” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DESCHAMPS, S. R.; DOMINGUES FILHO, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos do sexo masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 27-32, 2005.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: It’s Impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

DO ROSARIO, F. R.; LIBERALI, R. Anthropometric profile of health of beginners on body-building/Perfil de saúde e antropométrico dos indivíduos iniciantes na prática da musculação. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 2, n. 7, p. 64-79, 2008.

ELSAYED, M.; ISMAIL, A. H.; YOUNG, R. J. Intellectual differences of adult men related to age and physical fitness before and after an exercise program. **Journal of Gerontology**, v. 35, n. 3, p. 383-387, 1980.

FEDERIGHI, Á. J. Exercício físico no idoso. **Âmbito Medicina Desportiva. São Paulo**, v. 3, p. 41-42, 1995.

FITNESS BUSINESS. **O que vimos e revermos da vida**. 2009.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.

FURTADO, R. P. Convívio social, diversão e entretenimento como valor de uso e promessa nas academias de ginástica híbridas. **LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer**, v. 11, n. 2, 2008.

GARCIA, R. P.; LEMOS, K. M. A Estética como um valor na Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 17, n. 1, p. 32-40, 2003.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1994.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GODOY, R. F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**, v. 8, n. 2, 2002.

GONSALVES, E. P. **Conversas sobre Iniciação à Pesquisa Científica**. 4. ed. São Paulo: Alínea, v. 67, p. 69, 2007.

GUARNIERI, J. C. **Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física**. Rio Claro, 1997. 34 f. [Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista]

HARRIS, G. R. et al. Short-term performance effects of high power, high force, or combined weight-training methods. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 14, n. 1, p. 14-20, 2000.

HAUSENBLAS, H. A.; FALLON, E. A. Exercise and body image: A meta-analysis. **Psychology and Health**, v. 21, n. 1, p. 33-47, 2006.

HOPF, A. C. O.; TARNOWSKI, F. W.; ZELINDRO, E. Perfil sociodemográfico de clientes de academia de ginástica do município de Blumenau/SC. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, n. 194, 2013.

KOMI, P. V. **Força e potência no esporte**. Artmed Editora, 2009.

KRAEMER, W. J.; FRAGALA, M. S. Personalize it: program design in resistance training. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 10, n. 4, p. 7-17, 2006.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LAURIN, D. et al. Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. **Archives of neurology**, v. 58, n. 3, p. 498-504, 2001.

LEITE, F. M. Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2012.

LIZ, C. M. et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz rev. educ. fís.(Impr.)**, v. 16, n. 1, p. 181-188, 2010.

LIZ, C. M. et al. Aspectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. **Educação Física em Revista**, v. 7, n. 1, 2013.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

LUTKE, M. W. A saúde no ambiente corporativo. **Revista Fitness Business**, v. 64, p. 58, 2013.

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Lecturas Educación Física e Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, n. 89, 2005.

MARCELINO, N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2008.

MARCELLINO, M.; STOCK, J. H.; WATSON, M. W. Macroeconomic forecasting in the euro area: Country specific versus area-wide information. **European Economic Review**, v. 47, n. 1, p. 1-18, 2003.

MARCUS, B. H. et al. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 63, n. 1, p. 60-66, 1992.

MARCUS, B. H. et al. The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. **Health psychology**, v. 11, n. 6, p. 386, 1992.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. 1997.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

MARTINS, G. R. S. M. Adesão e aderência a iniciação de atividades físicas em academias de musculação. **Revista de Trabalhos Acadêmicos da FAM**, v. 1, n. 1, 2017.

MATTOS, M. G.; ROSETTO JUNIOR, A. J.; BRECHER, S. **Teoria e prática da metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigo científico e projeto de ação**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2004. 162 p.

MONTEIRO, S. M. N. Glutamina e exercício: Metabolismo, Imunomodulação e Suplementação. **Nutrição Saúde e Performance. Anuário de nutrição esportiva funcional**, v. 7, n. 32, p. 34-37, 2006.

MOORE, M.; HAMMERNESS, P. **Organize your mind, organize your life: train your brain to get more done in less time**. Harlequin, 2012.

MOORE, M.; TSCHANNEN-MORAN, B. **Coaching psychology manual**. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott, Williams & Wilkins, 2010.

MORAES, R. S. et al. Diretriz de reabilitação cardíaca. **Arq Bras Cardiol**, v. 84, n. 5, p. 431-40, 2005.

MORALES, P. J. C. et al. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. 2002.

MOREIRA, C. A. **Atividade física na maturidade**. Shape, 2001.

MORROW, J. R. et al. Physical fitness and activity assessment in adults. **Measurement and evaluation in human performance. Champaign IL: Human Kinetics**, p. 222-71, 2000.

MORTON-WILLIAMS, J. Making qualitative research work—aspects of administration. **Applied qualitative research**, p. 27-44, 1985.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf, 2001.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 4, 2007.

NUNOMURA, M. 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**, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

NUNOMURA, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; FERNANDES, M. R. C. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, 2009.

PALMA, A. Atividade física, processo saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão da literatura. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 14, n. 1, p. 97-106, 2000.

PEREIRA, A. L. Razões para a prática de ginásticas de academia como atividade de lazer. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 2, n. 4, p. 57-63, 2002.

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.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. Exercício na saúde e na doença. **Rio de Janeiro: Medsi**, 1993.

PRESTES, J. et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias.** 2. ed. Barueri: Manole, 2016. 272 p.

RATAMESS, N. et al. Progression models in resistance training for healthy adults [ACSM position stand]. **Med Sci Sports Exerc**, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.

RODRIGUES, Maicon. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia.** 2018.

ROJAS, P. N. C. et al. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR.** 2003.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica.** 1999. Tese de Doutorado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001. 120 p.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte.** São Paulo: Editora Manole, 2002.

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

SANTOS, R. J. A qualidade do serviço prestado em academias é o principal motivo de aderência à musculação. 2017.

SCHUIT, A. J. et al. Physical activity and cognitive decline, the role of the apolipoprotein e4 allele. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2001.

SFORZO, G. A.; MOORE, M.; SCHOLTZ, M. Delivering change that lasts: health and wellness coaching competencies for exercise professionals. **ACSM's Health & Fitness Journal**, v. 19, n. 2, p. 20-26, 2015.

SHEPHARD, R. J. Exercício e envelhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 5, n. 4, p. 49-56, 1991.

SHEPHARD, R. J. Aging, physical activity, and health. United States: **Human Kinetics**, 1997.

SILVA, K. A.; TAHARA, A. K. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **Lecturas: Educación física y deportes**, n. 61, p. 23, 2003.

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

SOUZA, D. L.; MEZZADRI, F. M. Adesão e aderência da criança à atividade física regular: apontamentos para políticas públicas. **Journal of Physical Education**, v. 20, n. 3, p. 441-452, 2009.

STEFFENS, R. A. K. et al. Praticar caminhada melhora a qualidade do sono e os estados de humor em mulheres com síndrome da fibromialgia. **Rev Dor**, v. 12, n. 4, p. 327-31, 2011.

STONE, M. H. et al. Training principles: Evaluation of modes and methods of resistance training. **Strength & Conditioning Journal**, v. 22, n. 3, p. 65, 2000.

SUUTAMA, T.; RUOPPILA, I. Associations between cognitive functioning and physical activity in two 5-year follow-up studies of older Finnish persons. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 6, n. 2, p. 169-183, 1998.

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

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

TOSCANO, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. bras. ciênc. mov**, v. 9, n. 1, p. 40-2, 2001.

TRIVIÑOS, A. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.

TUERO, C.; MARQUEZ, S.; DE PAZ, J. El cuestionario como instrumento de valoración de la actividad física. **Apunts. Educación física y deportes**, v. 1, n. 63, p. 54-60, 2001.
UCHIDA, M. C.; CHARRO, M. A.; BACURAU, R. F. P. **Manual de musculação: uma abordagem teórico-prática do treinamento de força**. Phorte Editora LTDA, 2009.

VAN BOXTEL, M. P. J. et al. Self-reported physical activity, subjective health, and cognitive performance in older adults. **Experimental aging research**, v. 22, n. 4, p. 363-379, 1996.

WANKEL, L. M. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal of Sport Psychology**, 1993.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WILLIAMS, P.; LORD, S. R. Effects of group exercise on cognitive functioning and mood in older women. **Australian and New Zealand journal of public health**, v. 21, n. 1, p. 45-52, 1997.

YAREMKO, R. M. et al. **Handbook of research and quantitative methods in psychology: For students and professionals**. Psychology Press, 1986.

ZAMAI, C. A. Atividade física, saúde e qualidade de vida. **Jundiaí: Paco Editorial**, p. 14-30, 2015.

ZAMAI, C. A. et al. Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa Mexa-se. 2009.

ZAMAI, C. A.; ADP, B. Contribuições do programa de convivência e atividades físicas na melhoria da saúde e qualidade de vida de colaboradores da Unicamp Anais. **X Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde**. Aracaju, 2010.

ZAMARIM, M. A.; MIRANDA, M. L. J.; VELARDI, M. Influências da prática de atividades físicas em academia na qualidade de vida de adultos universitários: um estudo comparativo. **Qualidade de Vida**. Ano 12, n. 47, v. 12, p. 351-356, 2006.

ZANETTE, E. T. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. 2003.



APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título: MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DE
MUSCULAÇÃO

Pesquisador responsável: Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti (CDS/ UFSC)

Prezado senhor (a), você está sendo convidado (a) a participar de um projeto de pesquisa a ser desenvolvido pela Universidade Federal de Santa Catarina, cujo **objetivo** é investigar os motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação. O presente estudo teve seu projeto aprovado (nº: 3.371.523) pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC.

Justificativa: Através desta pesquisa poderemos entender os reais motivos de adesão e aderência na prática de musculação, fazendo com que os alunos permaneçam ativos e regulares em programas de exercícios físicos por longos períodos e usufruam dos reais benefícios obtidos pela prática regular e permanente do treinamento de força, refletindo na saúde e qualidade de vida dos mesmos, ajudando assim os pesquisadores responsáveis, e outros profissionais na fidelização de alunos.

Os procedimentos: Ao concordar em participar do estudo, o (a) senhor (a) será convidado a responder um questionário sobre motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação, e também receberá o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Sendo assim, irá preenche-lo antes ou depois da prática de exercícios no próprio clube que fica localizada a academia de musculação, onde na entrada possui algumas cadeiras, para que fique mais confortável ao preencher o questionário.

Riscos e desconfortos: Não existe riscos para esta pesquisa.

Benefícios: Sem nenhum gasto, o (a) senhor (a) estará ajudando outras pessoas de forma indireta a aderirem à prática regular de musculação, bem como os profissionais que atuam em academias na fidelização de alunos.

A confidencialidade: Sua identidade será completamente preservada, mas a quebra de sigilo, ainda que involuntária e não intencional, pode ocorrer. Os resultados gerais da pesquisa (não relacionados aos participantes, sem identificações nominais)

serão divulgados apenas em eventos e publicações científicas. Será garantido ao participante a confidencialidade dos dados e o direito de se retirar do estudo quando melhor lhe convier, sem nenhum tipo de prejuízo, e toda e qualquer informação/ dúvida será esclarecida em qualquer momento do estudo.

Garantia de ressarcimento e indenização: O (A) senhor (a) não terá nenhum tipo de despesa para participar desta pesquisa, bem como não receberá nenhuma compensação financeira para tal, mas em caso de gastos comprovadamente decorrentes da pesquisa, garante-se o direito ao ressarcimento. Ademais, diante de eventuais danos materiais ou imateriais provenientes da pesquisa, o (a) senhor (a) terá direito à indenização conforme preconiza a resolução vigente.

Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento para participar desta pesquisa. Duas vias deste documento deverão ser assinadas pelo (a) senhor (a) e pelos pesquisadores responsáveis, sendo que uma destas vias devidamente assinada ficará com o (a) senhor (a). Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Caso você precise fazer contato com o pesquisador responsável pelo estudo para quaisquer problemas referente à sua participação no estudo ou se sentir que há violação dos seus direitos, poderá fazer contato tanto com o pesquisador, bem como com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH-UFSC), pelos contatos abaixo:

(48) 99108-4365 (Pesquisador responsável)

(48) 3721-6094 (CEPSH – UFSC; Endereço: Prédio Reitoria II, 4º andar, sala 401, localizado na Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, Trindade, Florianópolis – SC).

Atenciosamente.

Prof. Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti (UFSC)

Tel: (48) 99108-4365/ e-mail: rsdrodrigo@hotmail.com

Endereço: Rodovia Amaro Antônio Vieira, nº 2463, apto 604c, Itacorubi,
Florianópolis – SC.

Nome em letra de forma do participante: _____

Assinatura do participante: _____



APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DE ADESÃO, ADERÊNCIA E MOTIVAÇÃO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Você está sendo convidado a responder um questionário que objetiva conhecer fatores relacionados à adesão, aderência e motivação em praticantes de musculação. Por favor, responda todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a(s) que lhe parece(m) mais apropriada(s). Esta(s), muitas vezes, poderá(ão) ser sua primeira escolha.

A) Dados pessoais (caracterização):

01. Sexo: M (1) F (2)

02. Idade:

- (1) 18 a 24 anos (2) 25 a 34 anos (3) 35 a 44 anos
(4) 45 a 54 anos (5) 55 a 64 anos (6) 65 ou mais

03. Estado Civil:

- (1) Solteiro(a) (2) Casado(a) (3) Divorciado(a) (4) Viúvo(a)

04. Atividade profissional:

- (1) Somente estuda (2) Somente trabalha
(3) Estuda e trabalha (4) Não estuda, não trabalha

05. Renda mensal:

- (1) Nenhuma renda
(2) Até 1 salário mínimo (até R\$ 954,00)
(3) De 1 a 3 salários mínimos (de R\$ 954,00 a R\$ 2.862,00)
(4) De 3 a 6 salários mínimos (R\$ 2.862,00 a R\$ 5.724,00)
(5) Acima de 6 salários mínimos (R\$ 5.724,00)

06. Nível de escolaridade:

- (1) Ensino fundamental incompleto
(2) Ensino fundamental completo
(3) Ensino médio incompleto
(4) Ensino médio completo
(5) Ensino superior incompleto
(6) Ensino superior completo
(7) Pós-graduação (especialização e/ou mestrado e/ou doutorado)

B) Questões relacionadas à prática de musculação:

07. Horário que pratica: Manhã () Tarde () Noite ()

08. Há quanto tempo pratica musculação?

- (1) Até 6 meses (2) 6 meses a 1 ano (3) > 1 a 2 anos (4) > 2 a 3 anos
(5) > 3 a 4 anos (6) > 4 a 5 anos (7) > 5 a 6 anos (8) > 6 anos
(>) significa maior.

09. Quantas vezes por semana pratica musculação?

(1) Até 2 vezes (2) 3 vezes (3) 4 vezes (4) 5 vezes (5) 6 vezes

10. Qual a duração das suas sessões de musculação:

(1) Até 30min. (2) 30-60min. (3) 60-90min. (4) 90-120min. (5) Mais que 120min.

11. Pratica outro tipo de exercício físico/esporte?

Sim () - Responda as questões 12 a 14 Não () - Continue a partir da questão 15.

12. Qual(is)? _____

13. Quantas vezes por semana? _____

14. Há quanto tempo?

(1) Até 6 meses (2) 6 meses a 1 ano (3) > 1 a 2 anos (4) > 2 a 3 anos

(5) > 3 a 4 anos (6) > 4 a 5 anos (7) > 5 a 6 anos (8) > 6 anos

(>) significa maior.

15. Assinale por ordem de prioridade três (1 para o principal, 2 para o secundário e 3 para o terciário) motivos que levaram você a buscar a musculação como modalidade de exercício físico?

() Saúde e qualidade de vida;

() Melhoria da estética corporal;

() Melhoria do condicionamento físico;

() Reabilitação física;

() Orientação médica;

() Socialização;

() Prazer pela prática;

() Outro. Qual? _____

16. Assinale por ordem de prioridade três (1 para o principal, 2 para o secundário e 3 para o terciário) motivos que levaram você a permanecer praticando a musculação como modalidade de exercício físico?

() Saúde e qualidade de vida;

() Melhoria da estética corporal;

() Melhoria do condicionamento físico;

() Orientação médica;

() Socialização;

() Prazer pela prática;

() Outro. Qual? _____

17. Assinale por ordem de prioridade três (1 para a principal, 2 para a secundária e 3 para a terciária) características da academia que contribuem para você permanecer praticando musculação neste local?

() Custo financeiro;

() Qualificação técnica dos profissionais;

() Qualidade do local para prática (espaço, aparelhos, iluminação, etc.);

() Localização da academia (Proximidade do trabalho ou da residência);

() Facilidade de acesso/estacionamento;

() Atendimento dos profissionais;

() Relação social com os outros praticantes;

() Outro. Qual? _____

18. Assinale por ordem de prioridade os três (1 para o principal, 2 para o secundário e 3 para o terciário) benefícios mais percebidos por você com a prática de musculação.

- () Melhoria da aparência;
- () Melhora da força e resistência muscular;
- () Ganho de massa muscular;
- () Perda de gordura;
- () Resistência ao cansaço;
- () Tolerância às dores;
- () Alívio de tensões e maior relaxamento nas atividades da vida diária;
- () Diminuição da ansiedade e sintomas depressivos;
- () Bem estar físico e mental;
- () Autoconfiança;
- () Prazer e divertimento;
- () Melhor convívio social;
- () Outro(s). Qual(is)? _____

19. Você encontra dificuldades para praticar exercícios físicos regularmente?

- () Sim () Não

Em caso afirmativo, assinale por ordem de prioridade três alternativas (1 para o principal, 2 para o secundário e 3 para o terciário).

- () Falta de tempo;
- () Dificuldades financeiras;
- () Dificuldade em atingir os objetivos propostos pelo exercício;
- () Profissionais mal preparados;
- () Salas com muitos alunos;
- () Horário das aulas pouco flexível;
- () Difícil acesso ao local de prática;
- () Variação climática;
- () Falta de motivação própria;
- () Falta de apoio da família/amigos;
- () Falta de aulas motivantes;
- () Outra(s). Qual(is)? _____

20. Você já interrompeu a prática regular da musculação?

- () Sim () Não

Quantas vezes? _____