

FATORES INFLUENCIADORES NA ADERÊNCIA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

DE ANDRADE, M. B.; BRASILINO, F. F.; MORALES, P. J. C.
UNIVILLE, Joinville, Santa Catarina, Brasil
marcelo.heung@gmail.com

Resumo:

O objetivo deste artigo foi de identificar os fatores que influenciam no índice de aderência em indivíduos na prática de musculação de uma academia no bairro Anita Garibaldi, de Joinville, SC. Para identificar os fatores que influenciam na aderência aos exercícios de musculação nos sujeitos maiores de 18 anos com mais de 6 meses de prática foi utilizado o questionário de investigação sobre aderência ao exercício físico em academia de Morales (2002) e que foi respondido pelo indivíduo na própria academia (no início ou término do treino do praticante). O questionário incluía informações pessoais e demográficas, aspectos do estilo de vida, fatores ambientais e fatores comportamentais. A amostra da academia foi determinada de forma aleatória. Utilizou-se o programa Excel for Windows para a tabulação e plotagem dos dados, e o programa estatístico SPSS 16.0 para a análise estatística descritiva e correlacional dos dados. Os resultados obtidos apresentam 110 praticantes de musculação, sendo (69 homens e 41 mulheres). O primeiro, principal, fator para permanecer num programa de exercício citado pelos praticantes são: saúde (40,9%), resultados (20,9%) e estética (12,7%). O segundo principal fator para permanecer num programa de exercício segundo os praticantes são: prazer (28,2%), resultados (20,9%) e saúde (14,5%). Para o primeiro principal fator que favoreceria a desistência do praticante foi citado desmotivação (28,2%), tempo (26,4%) e doença (20,9%). O segundo principal fator que favoreceria a desistência seria o tempo (48,2%), desmotivação (14,5%) e doença (10%). Os dados obtidos nos mostram que a prática da musculação deixou de ter como objetivo apenas fins estéticos e ganho de força, mas estão direcionados ao ganho e a manutenção da saúde.

Palavras chaves: Aderência, Academia, Musculação.

Introdução:

Nas últimas décadas a popularização da musculação é notável, em grande parte, devido a constatação da importância de exercícios físicos na promoção da saúde e estética. Na visão de Júnior (1998, p.37) "Pode-se definir musculação como a execução de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos com a utilização de sobrecarga externa ou do próprio corpo". Conforme Simón (2006, p.10) "Musculação é uma atividade ao alcance de todos e que, basicamente, é um conjunto de técnicas que, com o uso de pesos, provoca a adaptação do corpo". A musculação também é conceituada como atividade contra resistência, que busca o aprimoramento da força muscular, não só em máquinas e aparelhos, mas também em atividades cotidianas (CHIESA, 2002). A prática de exercícios físicos passou por uma extraordinária evolução nos últimos 50 anos. Executado anteriormente por um pequeno segmento da sociedade, hoje tornou-se popular entre uma grande camada da população, em razão dos muitos benefícios que propicia a estética e a saúde.

Diversos estudos evidenciam os inúmeros benefícios da prática regular de exercícios físicos. De acordo com Saba (2001, p.3) "é exercício físico a atividade física direcionada a determinado fim de desenvolvimento corporal", ou seja, trata-se de uma série de atividades físicas intencionadas e sistematizadas com obtenção de ganhos de rendimentos físicos.

A musculação nos fornece resultados imediatos ou quase imediatos, basta que possamos seguir o conteúdo elaborado e não perder o foco de concentração na realização das atividades. Morales (2002) e Saba (2001) demonstram em seus estudos que o resultado é um dos fatores que determina a manutenção em um espaço de prática de exercícios físicos, principalmente para quem busca o imediatismo. Para Rodrigues (1990), a principal vantagem

da prática de musculação na academia é que cada aluno receberá seu treinamento individualizado, pois as pessoas possuem objetivos diferentes ao escolher essa modalidade de exercício. A falta de prática de exercícios físicos causa o sedentarismo, e acarreta uma série de problemas de saúde. As pessoas que habitualmente são sedentárias podem melhorar sua saúde, aptidão e bem estar, tornando-se pelo menos moderadamente ativas (BALADY; BERRA; GOLDING; GORDON; MAHLER; MYERS, SHELD AHL, 2003).

Além de proporcionar benefícios físicos a prática de exercícios físicos também trazem o bem estar e o equilíbrio psicológico, que podem aliviar as tensões do dia e o estresse. Esse princípio é conhecido como o conceito de *wellness* conforme o autor Saba (2001, p. 44) “é a integração de todos os aspectos da saúde e aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física), que expande um potencial para viver e trabalhar efetivamente dando uma significativa contribuição para sociedade”. Sendo assim pode-se afirmar que a prática de exercício físico proporciona ao ser humano autoestima e melhor qualidade de vida.

Embora exista ampla divulgação sobre os benefícios obtidos pela prática de exercícios físicos a saúde, aparentemente tais benefícios não garantem a permanência de seus praticantes em salas de musculação. A aderência em programas de exercício físico, de um modo geral, tem se mostrado um problema na busca por resultados efetivos ou benefícios sobre a qualidade de vida. Indivíduos que procuram iniciar uma rotina de exercícios físicos, começam um programa de treinamento, mas não permanecem, gerando um índice alto de desistência em praticantes de musculação (NAHAS, 2010).

O objetivo deste estudo é de identificar os fatores que influenciam no índice de aderência em indivíduos na prática de musculação em uma academia do bairro Anita Garibaldi, de Joinville, SC. Este estudo tem um foco acadêmico e profissional. Profissional, pois remete a necessidade de entender o mercado de trabalho e acadêmico pelo fato de poder constituir informações importantes para a comunidade que anseia por informações desta área de estudo.

Materiais e Métodos

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVILLE conforme preconiza a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisa com seres humanos tendo obtido o parecer favorável para a sua execução, sob número 310.695. Por se tratarem de maiores de idade, todos tomaram conhecimento do estudo e assinaram o TCLE autorizando a sua participação na coleta.

A seleção da população do estudo foram os praticantes de musculação de uma academia do bairro Anita Garibaldi, de Joinville, SC. Para a seleção da amostra foram estabelecidos alguns critérios de inclusão, sendo estes: ter idade mínima de 18 anos e ser praticante da modalidade de musculação a mais de 6 meses. Sendo assim participaram do estudo 110 sujeitos, sendo 69 homens e 41 mulheres.

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado o questionário de investigação sobre a aderência ao exercício físico em academias de Morales (2002). O questionário incluía informações pessoais e demográficas, aspectos do estilo de vida, fatores ambientais e fatores comportamentais. A coleta de dados foi realizada na própria academia, no início ou término do treino do praticante no período de 01 de julho de 2013 a 12 de julho de 2013. Todos os voluntários foram esclarecidos sobre o caráter voluntário da participação e a garantia de anonimato das informações. Foi ressaltada a importância da fidedignidade dos dados fornecidos. Foi entregue a cada participante de forma individual o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e um questionário, após o esclarecimento verbal quanto à intenção do estudo. Utilizou-se o programa Excel for Windows para a tabulação e plotagem dos dados, e o programa estatístico SPSS 16.0 para a análise estatística descritiva e associação das variáveis neste caso utilizou-se o teste do *Quiquadrado* (χ^2).

Resultados

Os dados foram obtidos a partir de dez coletas (nos dias 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11 e 12 de julho de 2013) em um período de duas semanas. Os dados sobre estado civil e sexo podem ser visualizados na tabela 01.

Tabela 01 – Características dos sujeitos entre estado civil e sexo

Sexo	Estado Civil			Total
	Solteiro	Casado	Separado	
Homem	18 (26,09%)	47 (68,11%)	4 (5,80%)	69 (62,73%)
Mulher	18 (43,90%)	19 (46,34%)	4 (9,76%)	41 (37,27%)
Total	36 (32,73%)	66 (60%)	8 (7,27%)	110 (100%)

Em relação a tabela 02, dados referentes aos dois fatores considerados mais importantes para permanecer num programa de exercício.

Tabela 02 – Dados entre o primeiro fator de permanência e o segundo fator.

Fator permanência 1			Fator permanência 2		
	n	%		n	%
Estética	14	12,7	Estética	14	12,7
Estrutura	3	2,7	Estrutura	6	5,5
Financeiro	2	1,8	Motivação	14	12,7
Motivação	7	6,4	Prazer	31	28,2
Prazer	11	10	Resultado	23	20,9
Resultado	23	20,9	Saúde	16	14,5
Saúde	45	40,9	Serviço	5	4,5
Serviço	5	4,5	Tempo	1	0,9
Total	110	100	Total	110	100

Os dados encontrados na tabela 03 demonstram os dois fatores considerados mais importantes que favoreceriam a desistência.

Tabela 03 – Dados entre o primeiro fator de desistência e o segundo fator

Fator desistência 1			Fator desistência 2		
	N	%		n	%
Desmotivação	31	28,2	Desmotivação	16	14,5
Doença	23	20,9	Doença	11	10
Estrutura	5	4,5	Estrutura	7	6,4
Financeiro	6	5,5	Financeiro	10	9,1
Resultado	6	5,5	Resultado	6	5,5
Serviço	10	9,1	Serviço	7	6,4
Tempo	29	26,4	Tempo	53	48,2
Total	110	100	Total	110	100

Os dados encontrados na tabela 04 demonstram a interrupção do programa de exercício regular por mais de vinte dias consecutivos.

Tabela 04 – Dados referentes a interrupção do exercício físico

Pratica interrompida					
Já interromperam		Não interromperam		Total	
N	%	N	%	N	%
72	65,50%	38	34,50%	110	100,00%

Os dados referentes a quantidades de vezes interrompidas no programa de exercício físico regular podem ser visualizados na tabela 05.

Tabela 05 – Quantidade de vezes interrompidas no programa de exercício

Quantidade de vezes interrompidas					
Sexo	somente 1 vez	1 a 3 vezes	de 3 a 5 vezes	mais de 5 vezes	Total
Homem	19	10	5	11	45
Mulher	13	6	5	3	27

Os dados referentes a maneira pelo praticante, para encontrar a motivação para continuar num programa de exercício físico são encontrados na tabela 06 e 07. (referente a pergunta 25 do questionário, “De que maneira você encontra motivação para continuar num programa de exercício físico regular? Cite dois motivos por prioridade (1 e 2)”.

Tabela 06- Motivação para continuar 1

Motivação para continuar 1			
Motivos	Sexo		Total
	Homem	mulher	
Nos objetivos alcançados	26	8	34(30,91%)
Pelo prazer de praticar exercícios	20	7	27(24,54%)
Auto-motivação	6	3	9(8,18%)
No apoio da companheiro e amigos	2	1	3(2,73%)
Na busca de um corpo ideal	2	10	12(10,91%)
Na competição individual	1	0	1(0,91%)
Na melhora da saúde observada	12	12	24(21,82%)
Total	69	41	110(100%)

Tabela 07 – Motivação para continuar 2

Motivação para continuar 2			
Motivos	Sexo		Total
	Homem	mulher	
Nos objetivos alcançados	8	5	13(11,82%)
Pelo prazer de praticar exercícios	14	4	18(16,36%)
Auto-motivação	11	5	16(14,54%)
No apoio da família	3	1	4(3,64%)
No apoio da companheiro e amigos	3	5	8(7,27%)
Na busca de um corpo ideal	9	6	15(13,64%)
Na orientação e programa bem elaborados	1	1	2(1,82%)
Na prática em grupo	1	1	2(1,82%)
Na prática individual	0	1	1(0,91%)
Na competição individual	5	0	5(4,54%)
Na competição com os amigos	1	0	1(0,91%)
Na melhora da saúde observada	13	12	25(22,73%)
Total	69	41	110(100%)

Discussão

Os estudos relacionados ao estado civil podem ser visualizados na tabela 01 demonstrando que a maioria da amostra pesquisada (66 integrantes (60%)) são casados. Não sendo esta associação significativa. Entretanto Saba (2001 p.79) “O apoio de um companheiro vem se revelando um determinante significativo, sobretudo para a manutenção da prática de atividade física”. Sallis e Hovell (1990) e Berger e McInman (1993) apud Saba (2001) concordam que pessoas cujo companheiro apresenta uma atitude positiva referente a atividade física e oferece apoio para sua prática, tendem a aderir mais os programas de exercício, do que aqueles que não tem apoio.

Para os fatores de permanência analisados na tabela 02, pode-se visualizar que os principais fatores para permanência citados pelos praticantes são: Saúde (40,9%) e os resultados (20,9%) são os que mais se destacaram. Sendo o segundo principal fator, os que mais se destacaram foram: Prazer (28,2%) e resultados (20,9%). Corroborando com este resultado o estudo de Pereira e Bernardes (2005) apud Andrade et al (2010) apontando que os motivos de aderência em academia feito em Minas Gerais destacou-se a Saúde com (41%), Qualidade de vida (17%) e Estética (15%).

No que diz respeito aos fatores que favoreceriam a desistência analisados na tabela 03, destacam-se no principal fator a desmotivação com (28,2%), tempo (26,4%), doença (20,9%), serviço (9,1%). No segundo fator destaca-se o tempo (48,2%), desmotivação (14,5%), doença (10%), financeiro (9,1%). Estes resultados confirmam os obtidos por Lopes (2000), Lopes & Lopes (2000) e Saba (1999) apud Morales (2002), entre os quatro motivos mais alegados para a desistência ou interrupção estavam: a falta de tempo (deslocamento, horário de serviço, horário da escola), a falta de motivação, os problemas financeiros e problemas de saúde,

mesmo os estudos sendo feitos com sujeitos de localidades diferentes. A falta de tempo segundo Nahas (2010 p.152) “muitas vezes trata-se de falta de prioridade ou falta de organização pessoal no uso do tempo”.

A amostra foi questionada se já houve interrupção do programa de exercício físico regular, por mais de 20 dias consecutivos, a tabela 04 demonstra que 65,50% já interromperam. A tabela 05 demonstra a quantidade de vezes interrompidas, 32 indivíduos demonstram que já interromperam a prática somente uma vez, 16 indivíduos já interromperam de uma a três vezes, 14 indivíduos já interromperam mais de cinco vezes e 10 indivíduos já interromperam de três a cinco vezes.

Foi também questionado à amostra a maneira como cada praticante encontra motivação para continuar num programa de exercício físico regular, citando dois motivos, sendo o principal e o segundo principal. Os resultados podem ser visualizados na tabela 06 e 07.

O principal motivo citado pelos praticantes na tabela 06 foram: (30,9%) nos objetivos alcançados, (24,54%) pelo prazer de praticar exercícios, (21,82%) na melhora da saúde observada. A tabela 07 demonstra o segundo motivo para continuar num programa de exercício físico que são: (22,73%) na melhora da saúde observada, (16,36%) pelo prazer de praticar exercícios, (14,54%) auto-motivação, (13,64%) na busca de um corpo ideal.

A motivação é um fator decisivo para a continuidade no treinamento é uma qualidade de grande importância para qualquer esporte (JÚNIOR, 1998).

Segundo Zuliani (1974, p.13) “A motivação é a mola propulsora de nossas ações. Só agimos quando estamos motivados”.

Considerações

Ao analisarmos os resultados identificados no presente estudo sobre os fatores influenciadores na aderência em praticantes de musculação, podemos concluir que em sua grande maioria corroboram com os encontrados na literatura pesquisada. Podemos verificar que a maioria dos participantes são do sexo masculino. Os fatores para permanecer num programa de exercício citados pelos praticantes como sendo mais importantes foram: saúde (40,9%) e resultados (20,9%). A saúde está diretamente relacionada a adotar um estilo de vida mais saudável e melhorar a saúde. Para os resultados, esta demonstrando que a prática da musculação atende o público do fitness e do wellness.

Outro ponto importante neste estudo é a motivação para continuar num programa de exercício físico sendo eles os mais importantes: nos objetivos alcançados (30,91%), pelo prazer de praticar exercícios (24,54%) e na melhora da saúde observada (21,82%). Podemos verificar que o estudo apresenta a busca pelo praticante de uma melhor qualidade de vida, entendendo que a prática da musculação é uma alternativa para adquirir e manter um bom estado de saúde. O profissional de educação física deve estar atento as necessidades de cada praticante para que o mesmo se mantenha sempre motivado, sabendo que cada um deve ter um objetivo diferente na prática da musculação, é de responsabilidade do profissional saber identifica-las.

Os dados obtidos nos mostram que a prática da musculação deixou de ter como objetivo apenas fins estéticos e ganho de força, mas estão direcionados ao ganho e a manutenção da saúde.

Referências

ANDRADE, Alexandro et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **NET**, Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/articleviewFile/1980-6574.2010v16n1p181/2882> Acesso em: 26 set. 2013.

BALADY, Gary J. *et al.* **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FIEP BULLETIN - Volume 84- Special Edition - ARTICLE I - 2014 (<http://www.fiepbulletin.net>)

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

JÚNIOR, Dilmar Pinto Guedes **Personal Training na Musculação**. 2 ed. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1998

MORALES, Pedro Jorge Cortes. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville**. (Dissertação para obtenção de título de mestre em educação física). UFSC: Florianópolis-SC, 2002

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 5 ed. Parana: Midiograf, 2010

RODRIGUES, Carlos Eduardo Cossenza. **Musculação na academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1990

SABA, Fabio. **Aderência a prática de exercício físico na academia**. 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.

SIMÓN, Felipe Calderón. **Técnicas de musculação**. São Paulo: Marco Zero, 2006.

ZULIANI, Luiz Roberto. **Condição física: planejamento geral e específico**. São Paulo: McGraw-Hill, 1974.

Marcelo Borges de Andrade
Rua Adolfo da Veiga, 583
Bairro Itinga/Joinville – SC