

FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

Guilherme Gomes de Miranda¹

Fernanda Jorge de Souza²

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo analisar os principais motivos que levam a desistência da prática de musculação. Para a realização desta pesquisa foi utilizado um questionário com respostas pré-estabelecidas e, esta foi feita em Goiânia na academia Flex onde foram identificados 181 desistentes da prática de musculação no período de janeiro a setembro de 2013, destes 39 se propuseram a participar de nossa pesquisa e não haviam iniciado a prática de musculação em outra academia.

Quando perguntados a respeito dos fatores que levaram as pessoas a deixarem a prática de musculação, foi citado a disponibilidade de tempo por (25,64%) dos entrevistados, (38,46%) comodismo e (28,20%) citaram a distância para chegar à academia como empecilho para continuidade da prática de musculação.

PALAVRAS-CHAVE: Desistência. Musculação. Academia.

REASONS FOR PEOPLE STOPPING BODYBUILDING PRACTICE

ABSTRACT: The present study aims to analyze the main reasons that lead to giving up of practicing bodybuilding. For this research, a questionnaire was used to pre-established answers. It was made at Flex Gym in Goiânia. From January to September, 181 people have given up the practice of bodybuilding, 39 of them which have proposed to get in our research had not initiated bodybuilding in another gym.

When They were asked about s top doing bodybuilding, the reasons of the interviewees where no time enough (25,64%), laziness (38,46%) and distance to the gym. These difficulties where the main reasons for giving up of bodybuilders.

KEYWORDS: Waiver. Bodybuilding. Gym.

Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientador: Me. Fernanda J. de Souza, Faculdade União de Goyazes.

1- INTRODUÇÃO

A sociedade tem mostrado maior adesão em relação a prática de exercícios físicos, isso devido ao contexto social da população que cada dia demonstra maior preocupação com a saúde e que esta associada à falta de tempo para atividades físicas. Assim, fatores como o aparecimento precoce de doenças crônicas que advêm da inatividade física são divulgados através dos meios de comunicação e são adotados como forma de alerta para a população na busca de condições que possam contribuir com o nível de aptidão física do indivíduo (NICOLE, 2008; TEIXEIRA e CAUÊ, 2010). Desta forma, as pessoas buscam sempre realizar exercícios físicos de sua preferência e muitos optam pela musculação, que é um método de treinamento muito popular e difundido. (FEITOSA et al.,2010).

Na literatura, o emprego do termo musculação não é normalmente encontrado, dando espaço para outros termos como treinamento de força, treinamento resistido, treinamento com peso e treinamento com cargas (TEIXEIRA , CAUE e SILVA, 2010)

O treinamento de força, que inclui o uso regular de pesos livres, máquinas, peso corporal e outras formas de equipamentos para melhorar a força, potência e resistência muscular, tornou-se uma forma popular de atividade física. Recentes recomendações têm sido feitas em relação à prática desse tipo de treinamento em populações saudáveis e populações ditas especiais, como pacientes com problemas cardiovasculares (SIMÃO et AL., 2005)

O American College Sports Medicine, (ACSM 2011) recomenda para a obtenção de benefícios a partir da prática de exercícios físicos, que o indivíduo realize de duas a três sessões de treinamento por semana, com uma média de 48 horas de intervalo entre as sessões de treinamento que são dependentes da intensidade do mesmo.

Assim, o treinamento resistido contribui para o aumento da densidade mineral óssea e na área de secção transversa das fibras dos músculos esqueléticos, no qual ocorrerão adaptações bioquímicas, neuromusculares e cardiopulmonares tornando o indivíduo mais capacitado fisiologicamente e

contribuindo com o aumento da massa muscular do indivíduo, que se traduz em hipertrofia muscular (NICIOLI, 2008).

Sabe-se que o culto a beleza está em alta com seus padrões já pré-definidos, corpo com baixo percentual de gordura e músculos bem desenvolvidos, com isto a musculação é a atividade física que melhor se encaixa com todos os requisitos citados: saúde e estética, sendo hoje muito procurada.

O presente estudo procura com uma pesquisa de campo realizada em uma academia de musculação em Goiânia, identificar os fatores que levaram estes praticantes a desistência da pratica musculação.

2- HÁBITOS DA VIDA MODERNA

Segundo Gottlieb (2008) com a mudança do processo produtivo da sociedade a produção rural deixou de ser a fonte de subsidio das famílias, e a produção que antes era de subsistência passa a ser capitalista, emergindo um fenômeno, a chamada cultura de massa, o que vem transformando o estilo de vida das pessoas. Esta mudança no processo produtivo da sociedade trouxe impactos importantes, não somente na estrutura econômica e social, mas também na saúde das pessoas (GOTTLIEB,ET.AL, 2008).

Com a revolução industrial difundida pelo mundo o trabalho antes braçal realizado pelos homens agora dá lugar as máquinas que produzem mais e com menor custo. O homem que antes teria que correr atrás ou cultivar seu próprio alimento se depara com nova cultura e hábitos alimentares interferindo na homeostasia corporal, causando desequilíbrios no aparato fisiológico e, por consequência, doenças e mortalidade precoce. Isso porque o homem não está geneticamente adaptado para alta ingestão calórica e baixo gasto energético (sedentarismo).

Segundo Garcia (2007), os avanços tecnológicos, industriais e científicos facilitaram os afazeres da vida diária e reduziram a taxa de mortalidade por doenças infecto-contagiosas, melhorando a qualidade de vida da população

mundial. Por outro lado aumentou as doenças crônicas degenerativas; hipertensão arterial, diabete tipo I e tipo II, depressão, entre outras.

Minayo (1992) acrescenta, afirmando que as doenças “crônicas degenerativas são marcas da nova configuração social baseada no modelo produtivo atual” (apud GARCIA, 2007, p18). Pegado (1990), relaciona ao estilo de vida moderno alguns distúrbios psíquicos (ansiedade, depressão e neurose), as doenças psicossomáticas (gastrite, úlcera e dermatites), alterações dos lipídeos sanguíneos, doenças nutricionais (obesidade, bulimia e anorexia) e os distúrbios osteoarticulares (artrites, artroses, algias da coluna e hérnia de disco). (apud BARROS, p4.)

Segundo (BARROS,M. V. e SANTOS, S. G.) O trabalho é uma das condições básicas para a sobrevivência humana este nos possibilita a conquista de bens materiais e estatos na sociedade moderna. Para Altafulla (apud BARROS,M. V. e SANTOS, S. G.), o trabalho pode ser considerado basicamente como o conjunto de ações que levam à produção de bens individuais e coletivos, promovendo o desenvolvimento pessoal, familiar e até de uma nação. Por outro lado as diversas exigências do trabalho pode levar aos trabalhadores varias lesões e traumas, físicos e psicológicos tendo eles que realizar tarefas contra sua vontade.

Conforme Ediginton (1995), durante a chamada “Era Industrial” aconteceram duas mudanças importantes na relação tempo de trabalho, tempo livre (ou de lazer): o trabalho tornou-se tedioso, cansativo e repetitivo; e, o tempo livre passou a ser utilizado na realização de atividades visando a compensação para a insatisfação com o trabalho e a manutenção pessoal ou da família (apud BARROS,M. V. e SANTOS, S. G. p3). Uma boa forma de aproveitar o tempo livre é praticar exercícios físicos.

3- BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Segundo Caspersen, Powell & Chirstenson (1985) com os atuais hábitos da vida moderna a atividade física diária se reduz apenas ao trabalho e lazer, e na maioria são atividade de baixo gasto calórico e não promove

adaptações físicas nestes indivíduos.com isto a pratica de exercícios físicos regularmente torna-se ainda mais indispensável.

Exercícios físicos são definidos como uma modalidade de atividade utilizando o movimento corporal produzido pela contração muscular, sendo planejada estruturada e repetitiva, tendo por objetivo a melhoria da aptidão física ou a reabilitação orgânico-funcional (apud BARROS p.9).

Estudos científicos evidenciam que a pratica habitual de exercícios físicos sejam benéficos para a saúde, proporciona melhora da eficiência do metabolismo (aumenta o catabolismo lipídico e a queima de calorias do corpo) com conseqüente diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, incremento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, incremento de flexibilidade (melhora a mobilidade articular), melhora da postura, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso e em trabalho submáximo, aumento da potencia aeróbica, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora no perfil lipídico, melhora da sensibilidade a insulina, melhora do auto conceito, da auto estima da imagem corporal, diminuição do estresse, da ansiedade e da depressão, da tensão muscular e da insônia, melhora do humor, aumento da disposição física e mental, diminuição de medicamentos antihipertensivo, antidiabéticos orais, insulina e tranqüilizantes, melhora das funções cognitivas e da socialização e também, melhora o funcionamento orgânicas geral proporcionando aptidão para uma boa qualidade de vida (SANTAREM, 1996; SAMULSKI; LUSTOSA, 1996, MATSUDO, 1999 apud MACEDO, p2).

Tendo o exercício esses benefícios comprovados, tem se tornado grande a procura por academias pois se tornaram uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral, oferecendo modalidades e tipos de exercícios diversos.

4- HISTÓRIA DAS ACADEMIAS

De acordo com Nobre (1999), o termo “academia” começou a ser utilizado por definitivo no Brasil somente na década de 1980, antes outros termos eram utilizados para a mesmo tipo de local como “Institutos de Modelação Física”, “Centros de Fisiculturismo”, “Clubes de Calistenia”. Foi em

1957 que surgiu a primeira academia em Goiânia(Nobre 1999, apud Furtado 2009, p.). Ribeiro (2004) afirma que, em Goiânia, a primeira academia instalada chamava-se Academia de Halterofilismo Músculo y Poder, inaugurada em 1957, neste mesmo período observou-se nas grandes capitais do Brasil o surgimento de novas academias. A partir de 1940 nota-se academias com o perfil atual, pois se adicionou aos centro de culturismo atividades diversas como ginástica lutas e aulas coletivas.

As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos (ROJAS, 2003). Desde o seu surgimento, as academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (MARCELLINO, 2003), exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano.

De acordo com Capinussú (2006), foi a partir de 1940 que o modelo de academias de ginástica existentes atualmente, com base na ginástica, lutas e halterofilismo ou culturismo se delineou. Até então as academias situavam-se principalmente nas grandes capitais brasileiras próximas ao litoral, principalmente no Rio de Janeiro e São Paulo, embora haja informações a respeito de espaços para aulas de natação em São Luís, no Maranhão em 1893, e de lutas em Belém do Pará, em 1914(apud Furtado 2009). Assim

Em 2006, o número de academias já atingia a marca de 20.000.00 estabelecimentos (BERTEVELLO, 2006). A expansão desse setor é estimulada por uma série de técnicas e inovações que se processam continuamente nesses ambientes de prática de exercícios físicos (MASCARENHAS et al., 2007; MARCELLINO, 2003). A busca da melhoria da condição e aparência física, e as preocupações que por sua vez aparecem cada vez mais associadas à própria noção de saúde também são responsáveis pela expansão desse setor (MASCARENHAS et al., 2007; MARCELLINO, 2003, apud Furtado 2009).

A proliferação das academias de ginástica é uma realidade em todo o mundo e a rotatividade de alunos é um fenômeno que estimula os profissionais e pesquisadores da área a investigar os motivos atribuídos à permanência nos

programas estruturados de exercícios físicos oferecidos nestes espaços (MARCELLINO, 2003, apud LIZ 2010).

5- MUSCULAÇÃO

Segundo Prazeres (2007) a história da musculação é muito antiga, existem relatos históricos que mostram exercícios e ferramentas que seriam utilizados para realizar atividades semelhantes à musculação atual, Escavações encontraram pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir que pessoas utilizavam o treinamento com pesos. Temos esculturas datadas de 400 anos antes de Cristo que relatam formas harmoniosas de mulheres, mostrando preocupação estética na época. Paredes de capelas funerárias do Egito relatam há 4.500 anos atrás homens levantando pesos na forma de exercícios.

Na literatura, o emprego do termo musculação não é normalmente encontrado, dando espaço para outros termos como treinamento de força, treinamento resistido, treinamento com peso e treinamento com cargas (TEIXEIRA e CAUÊ, 2010; SILVA, 2010).

É aceito que o treinamento de força causa adaptações e melhorar a força, potencia muscular, além de ser útil para aumentar o desempenho físico. Os benefícios do treinamento de força são fortemente influenciados pela grande numero de variáveis que podem ser manipuladas em um programa. As variações em carga (peso), volume intensidade, massa muscular ativa, tipo de contração muscular, tipo de trabalho muscular, intervalo de recuperação entre séries e sessões, manipulação da ordem dos exercícios, tempo de tensão, equipamentos, técnica, nível inicial de condicionamento, situação do treinamento e tipo de programa podem influenciar a magnitude e a duração das respostas ao treinamento de força e, finalmente as adaptações (SIMÃO et AL., 2005)

De acordo com Silva (2005) a musculação é um modelo de treinamento em que se realizam exercícios com alguma forma de resistência ao movimento. Deste modo, os exercícios físicos são caracterizados por repetições sistemáticas e regulares, no qual promovem no organismo alterações

morfológicas, metabólicas, nervosas, hormonais e celulares, contribuindo para uma otimização das funções fisiológicas dos sistemas e órgãos (NICIOLI, 2008). Os exercícios físicos de treinamento resistido podem ser trabalhados com diferentes intensidades, durações e frequências diárias ou semanais, sendo planejada de tal maneira que irá causar estímulos e alterações específicas ao corpo de cada indivíduo (CORTEZ, 2011).

6- MOTIVAÇÃO A PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO.

Segundo Gould (2001) no caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam na motivação para o início da prática (WEINBERG e GOULD, 2001apud). Com isto nota-se o quanto a motivação pode ser multifatoriais tendo relação entre aspectos biológicos, cognitivos e sociais e entre outros, impedindo ou facilitando a prática de exercícios físicos.

Um dos principais aspectos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a conscientização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente importante para sua vida (DECI e RYAN, 2000; SOARES, 2004).

Alguns estudos apontam que a procura por um ideal estético sobrepõe à busca pela saúde (TAHARA et al., 2003; ARAÚJO et al., 2007; ZANETTI et al., 2007). Este fato dificulta a permanência dos praticantes regular de exercícios físicos pois, os benefícios estéticos ou seja o efeito morfológico do exercício se dá de médio a longo prazo, desconsiderando os inúmeros benefícios para saúde. diminuindo a motivação do praticante que procura resultados rápidos. Existindo a associação entre os exercícios físicos e a idealização da aparência física, associada à quantidade de músculos e de gordura, por exemplo, poderá conseqüentemente haver a sensação de fracasso quando o padrão físico desejado não for alcançado, acarretando na desistência da prática.

7- MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização da pesquisa de campo, foi aplicado questionário (Encontra-se no apêndice deste trabalho) na academia Flex localizadas na cidade de Goiânia-GO, no mês de outubro de 2013, onde foram coletados dados visando investigar as causas que levaram as pessoas a desistir da prática de musculação.

Para a coleta de dados foi necessário agendar com os responsáveis pela academia os horários para utilizar a sala de gerencia de relacionamento com cliente que foram feitas as ligações para os entrevistados. Foram identificados os ex-alunos que deixaram a pratica de musculação de janeiro á setembro de 2013, identificou-se 181 pessoas que deixaram a academia, destas 142, não quiseram participar da pesquisa ou não se enquadraram nela pois haviam iniciado musculação em outra academia. 39 pessoas aceitaram participar da pesquisa e atendiam o perfil, pois deixaram e não retornaram a pratica de musculação.

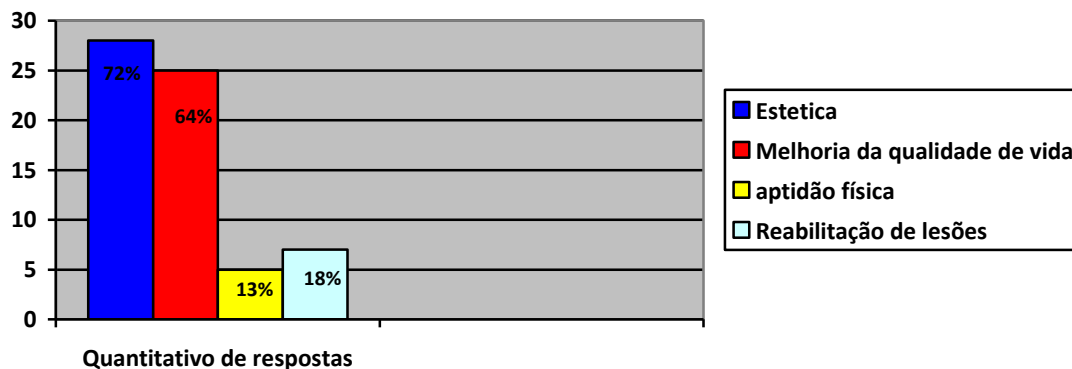
Entrando em contato foi aplicado o questionário contendo treze questões com respostas pré- definidas afim de esclarecer quais os principais motivos que levaram os ex- praticantes de musculação a deixar a prática.

Para realização da pesquisa os indivíduos foram informados sobre o sigilo dos nomes e o intuito da pesquisa. Numero de protocolo de trabalho 071/2013-2 aprovado pelo comitê de ética.

8- RESULTADOS E DISCUSSÃO

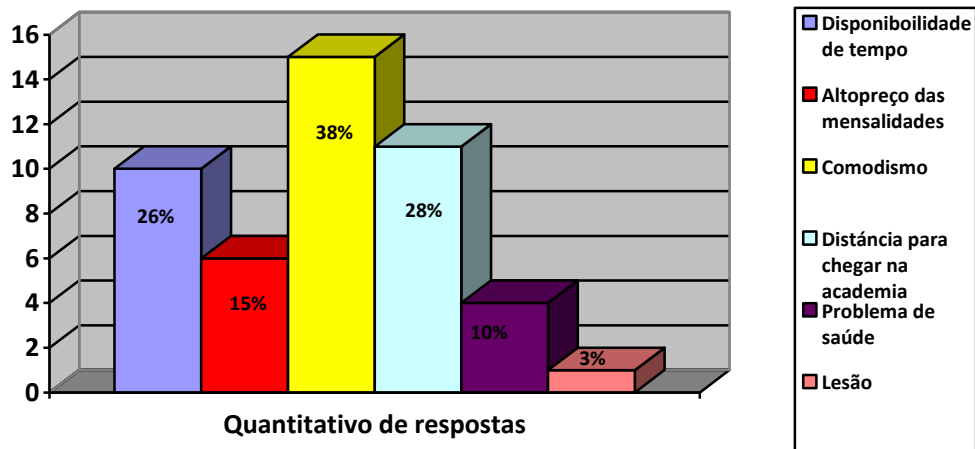
Os dados coletados foram tabulados e apresentados.

GRÁFICO 01 - Quais os motivos o levaram a aderir à prática de exercício físico em academias?



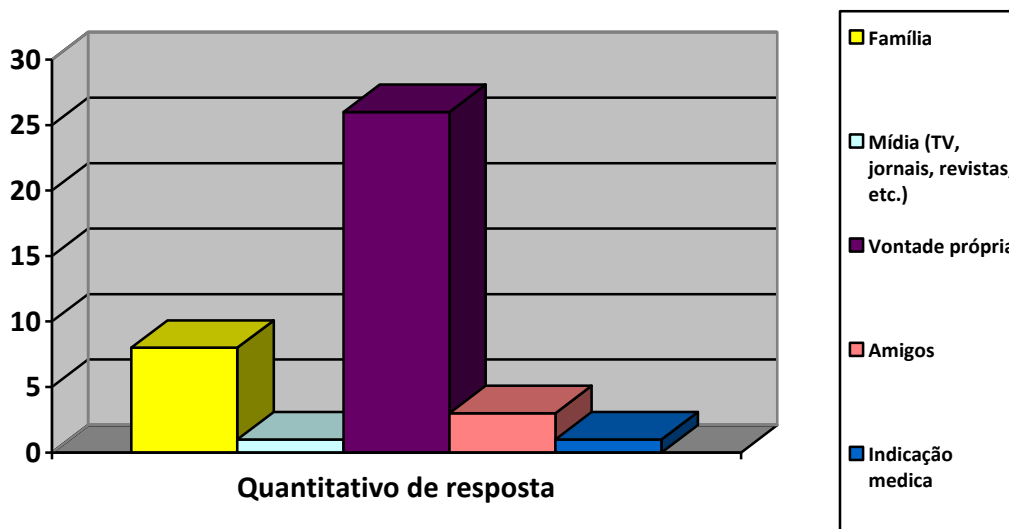
Dentre os participantes da amostra 72% afirmaram que uns dos fatores de maior relevância para iniciar a musculação foi a busca para melhoria estética. 64,10% afirmaram que tinham como objetivo a melhoria da qualidade de vida, 13% procuravam melhorar a aptidão Física e 18% tinha como objetivo reabilitação de lesões. Nota-se que estes indivíduos tinham como objetivo comum a busca por melhoria estética ao praticarem musculação. Os dados encontrados na pesquisa concordaram com os dados apresentados por alguns estudos em que a procura por um ideal estético sobrepõe à busca pela saúde (TAHARA et al., 2003; ARAÚJO et al., 2007; ZANETTI et al., 2007).

GRÁFICO 02 – Qual motivo ou quais os motivos o levou a desistir da pratica de musculação?



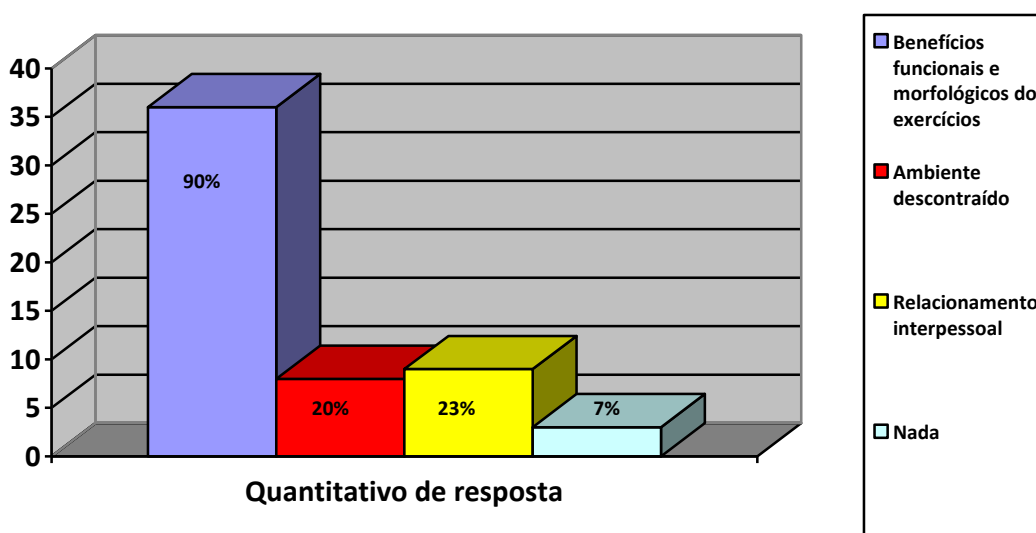
Dos entrevistados (26%) citaram como uns dos motivos de desistirem da pratica de musculação foi a disponibilidade de tempo, (15,38%) afirmaram que a desistência ocorreu pelo alto custo das mensalidades, (38,46%) relataram o comodismo, (28,20%) disseram que a distancia para chegar à academia, (10,25%) tiveram problemas de saúde e (3%) citou uma lesão como objeção para continuidade da musculação. Pode-se notar com estes resultados o quanto os fatores motivacionais interferem na continuidade da pratica de musculação, pois as pessoas não colocam como prioridade de seu tempo a pratica regular de exercício e se acomodam com os hábitos da vida moderna, assim não dão prioridade ao cuidado com o corpo e saúde, colocando como empecilho também a distância para chegar a academia.

GRÁFICO 03 – Qual dos estímulos abaixo lhe influenciou na prática de atividades físicas em academias?



O gráfico acima apresenta o motivo que influenciou as pessoas a iniciar a prática de musculação, (15%) citam família, (2,5%) mídia (TV, jornais, revistas e etc.), (66%) vontade própria, (7,5%) amigos, (2,5%) indicação médica, por isso, nota-se a vontade própria como principal fator para iniciarem a prática de musculação.

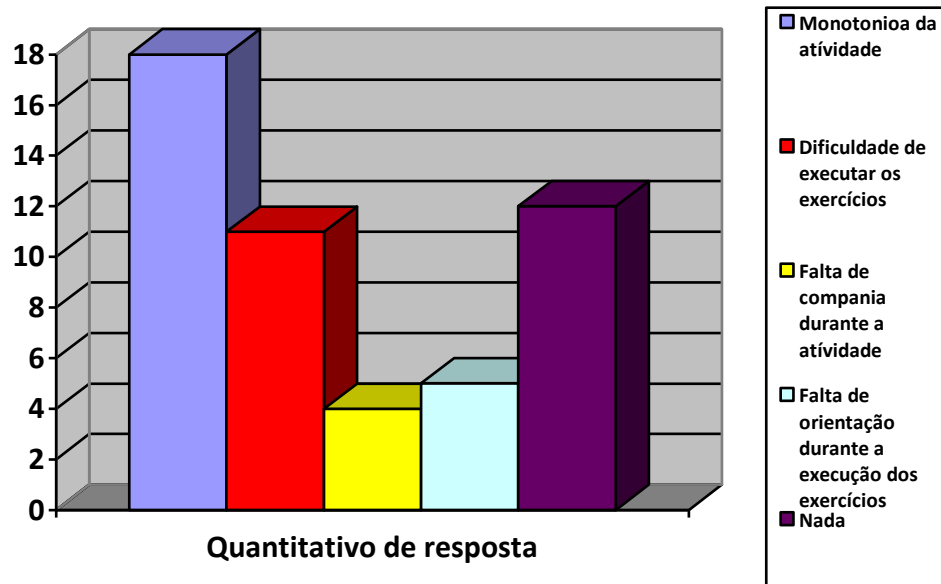
GRÁFICO 04 – O que você mais gostava na prática de musculação?



Dos 39 participantes da pesquisa (89,74%) citaram que uns dos fatores que mais gostavam na prática de musculação eram os benefícios funcionais e morfológicos do exercícios, (20,51%) gostavam do ambiente descontraído, (23,07%) gostavam dos relacionamentos interpessoal, (7%) não gostavam de nada na musculação. Nota-se que a grande maioria destas pessoas gostavam

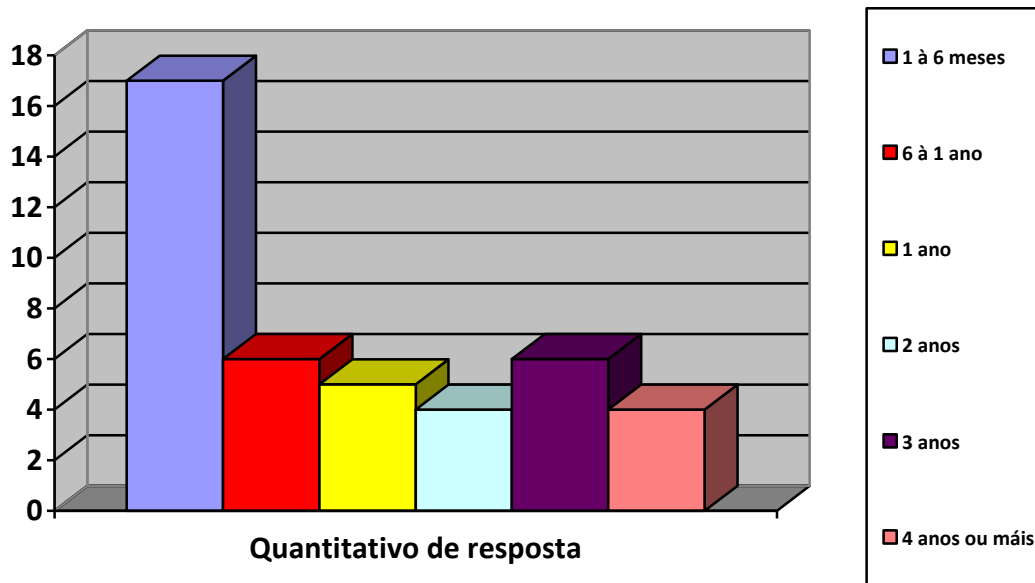
dos benefícios trazidos pela musculação e nem tanto dos outros fatores relacionados.

GRÁFICO 05 – O que você não gosta na prática de musculação?



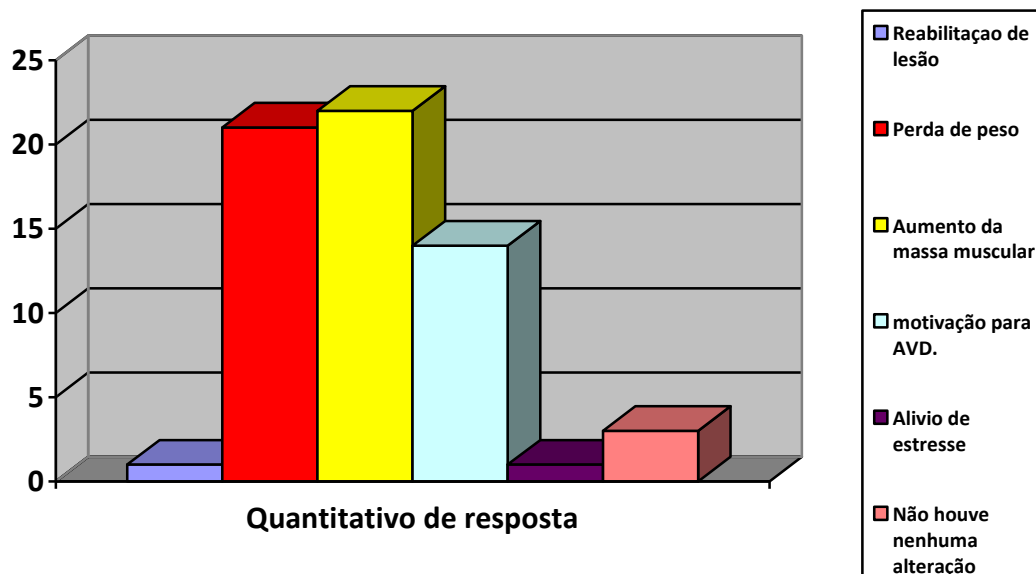
O gráfico acima representa o quantitativo de resposta colhidas dos 39 participantes da pesquisa em relação ao que eles não gostavam na pratica de musculação, (46,15%) citaram a monotonia da atividade, (28,20%), a dificuldade de executar os exercícios, (10,25%) disseram sentir falta de companhia durante a atividade, (12,82%) relataram a falta de orientação durante a execução dos exercícios, (30,76%) não tem nada que não gostem na pratica de musculação. Mostra-se neste gráfico que a maioria dos participantes acham a musculação um esporte monótono sendo necessário os profissionais da área criar estratégias para deixar o esporte mais dinâmico e interessante.

GRÁFICO 06 – Qual período você praticou regularmente atividade física em academia?

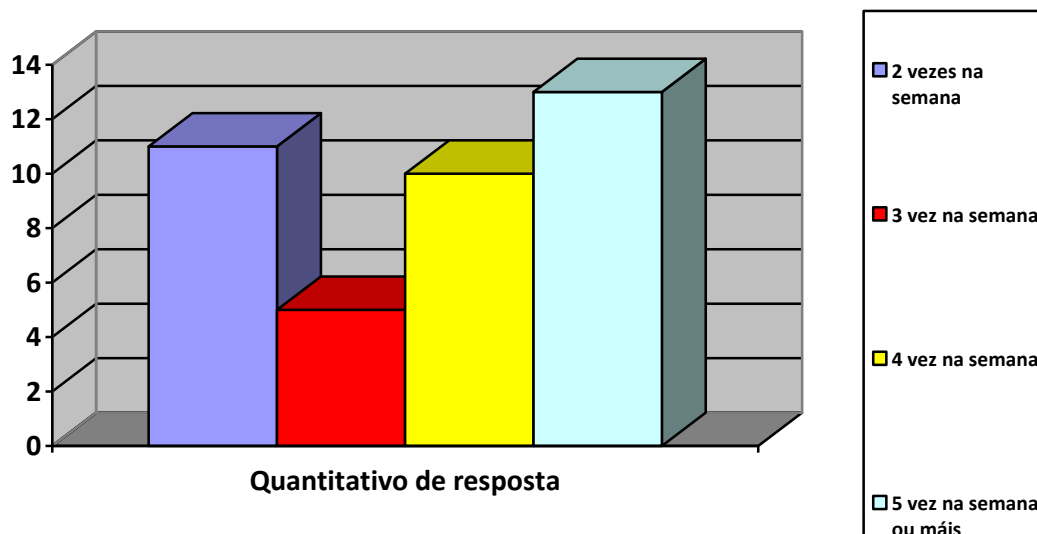


Este gráfico mostra qual o período os ex-praticantes de musculação praticaram o esporte, (43%) pessoas praticaram de um à seis meses, (15%) de seis meses à um ano, (12,82%)um ano, (10%) dois anos, (15%) três anos, (10%) quatro anos ou mais. Nota-se que a maioria deixou a musculação entre o período de um á seis meses, sabe-se que para obter resultados expressivos com a musculação e necessário um período de médio a longo prazo.

GRÁFICO 07 – No seu tempo de pratica de exercício físico em academias, você percebeu alguma alteração de ordem física ou psicológica em você?

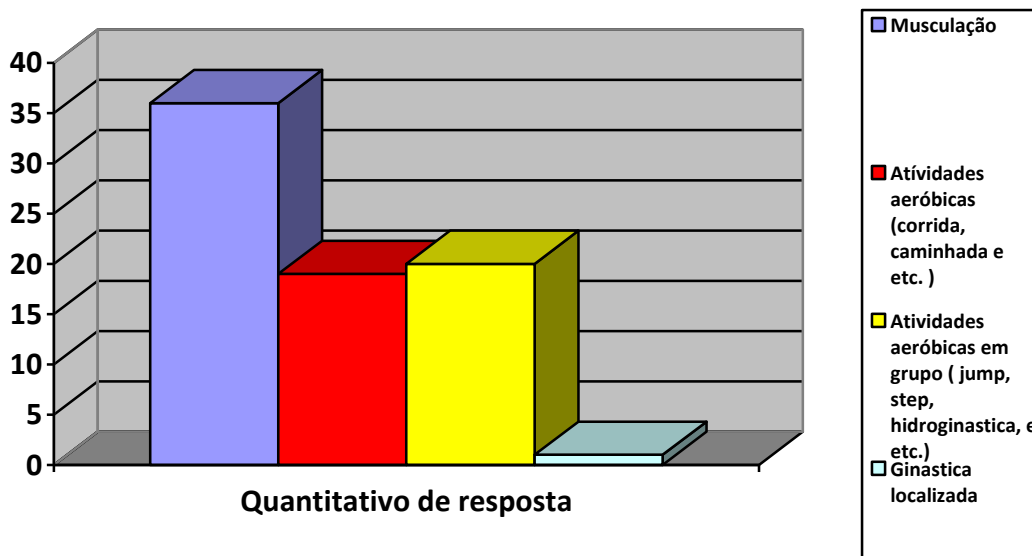


Relativamente as alterações físicas e psicológicas observadas demonstraram que os benefícios percebido pelos ex-praticantes durante a pratica de musculação uma pessoa citou a reabilitação de lesão, (54%) notou a perda de peso corporal, (56%) pessoas aumentaram a massa muscular, (36%) sentiam-se mais motivados para realizar as atividades para vida diária, (2,5%) pessoa notou alívio de estresse, (7,5%) ex-alunos afirmaram não ter notado mudanças e benefícios.

GRÁFICO 08 – Qual sua frequência semanal na academia?

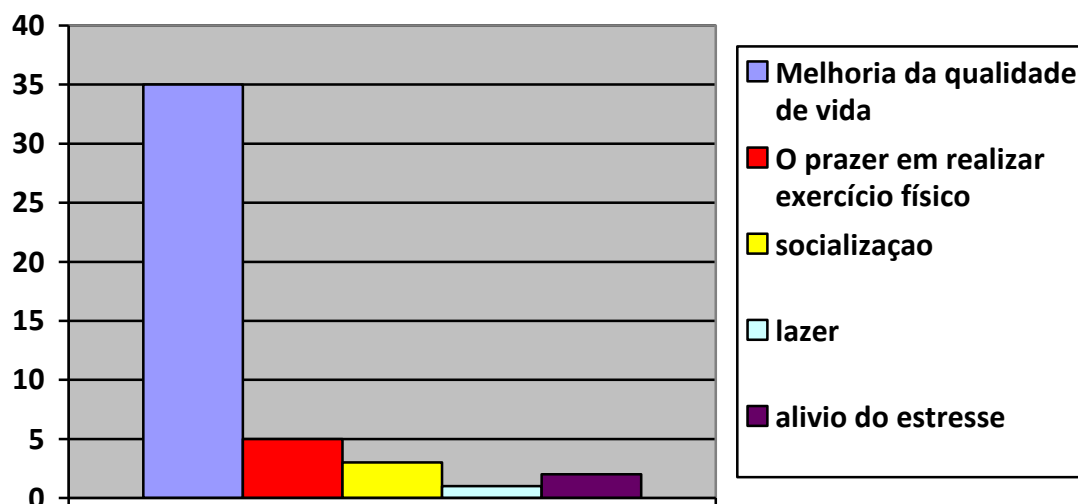
Neste gráfico podemos ver a frequência semanal dos ex-alunos que deixaram a prática de musculação, 11 pessoas disseram ir duas vezes na semana, 5 de três vezes na semana, 10 quatro vezes na semana e 13 pessoas frequentava cinco vezes ou mais. Mesmo tendo boa frequência semanal na academia deixaram de praticar musculação.

GRÁFICO 09 – Dos diversos tipos de exercícios físicos oferecidos na academia, qual deles você praticava mais?



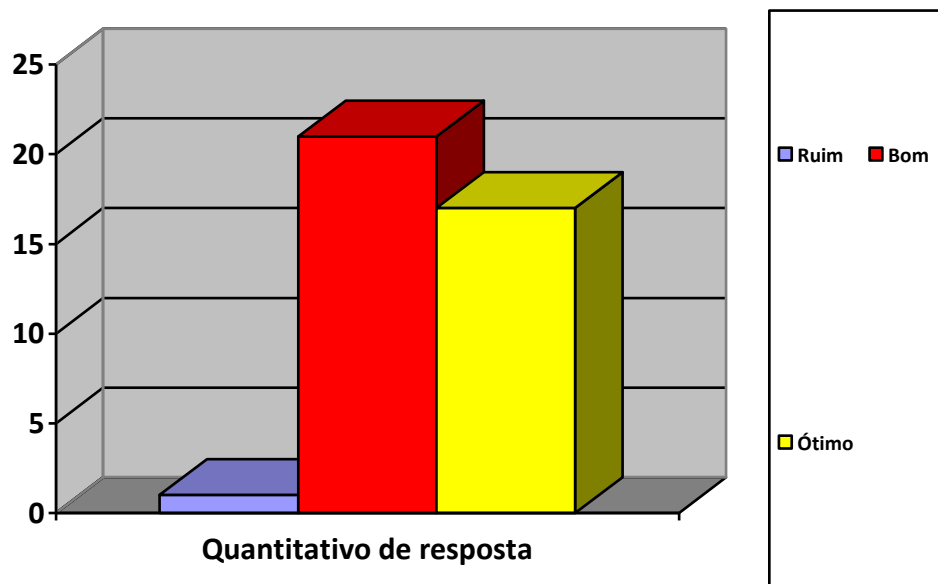
Este gráfico representa as atividades que os ex-alunos mais praticavam na academia (92%) pessoas disseram que a musculação é uma das atividades que eles mais praticavam na academia, (48%) citaram atividades aeróbicas (corrida, caminhada e etc.), (55%) atividades aeróbicas em grupo (jump, step, hidroginástica, e etc.), (2,5%) pessoa citou ginástica localizada. Podemos notar que a maioria dos entrevistados praticavam outras atividades na academia além da musculação.

GRÁFICO 10 – Para você, qual o significado em praticar atividade física?



Neste gráfico representa o significado em praticar atividade física (90%) pessoas citaram melhoria da qualidade de vida, (13%) o prazer em realizar exercício físico, (7,5%) citaram a socialização, (2,5%) citou lazer, (5%) alívio do estresse.

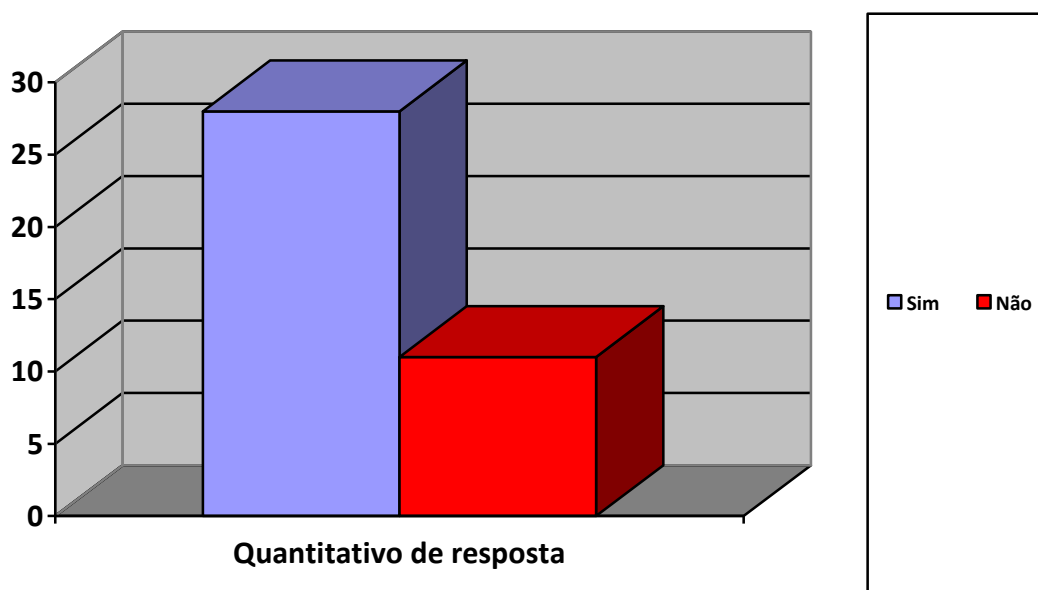
GRÁFICO 11 – Como você julga a abordagem técnica que você recebia dos professores da musculação na academia?



Neste gráfico representa a opinião do ex praticante sobre a abordagem técnica dos professores da musculação na academia (2,5%) pessoa diz que a abordagem era ruim, (54%) disseram que a abordagem era boa, (43,5%)

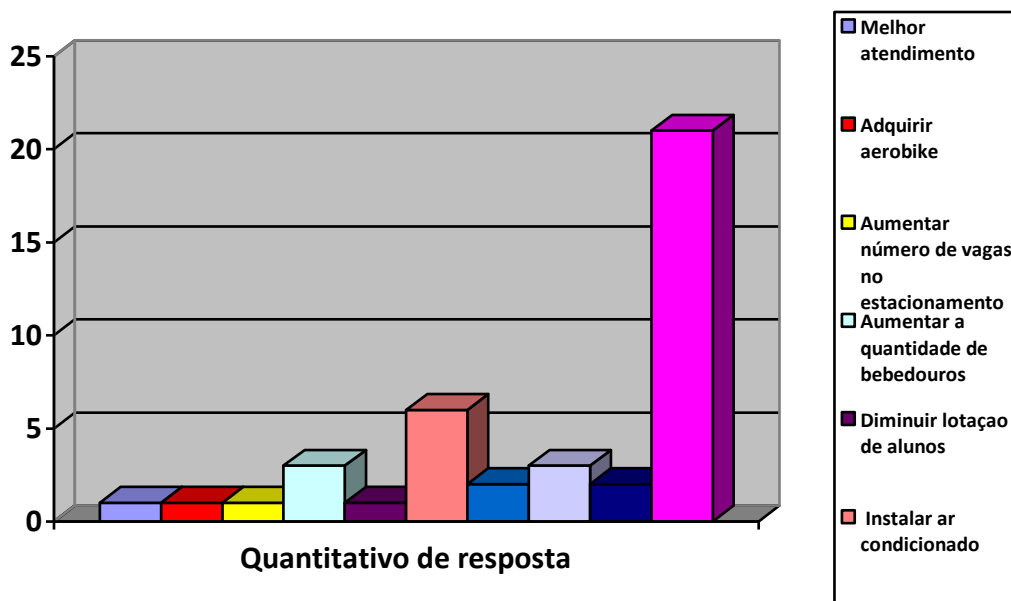
achavam ótima a abordagem que recebia na academia. Desta forma podemos notar que grande maioria dos entrevistados gostava da abordagem que recebia dos profissionais.

GRÁFICO 12 – Você tem interesse em voltar a praticar musculação?



Neste gráfico representam o interesse em voltar a praticar musculação (71,79%) pessoas afirmaram ter interesse em voltar a praticar musculação, (28,20%) pessoas não pretendem retornar a musculação.

GRÁFICO 13 – O que os ex-alunos mudariam na academia para se manter cliente da mesma?



Este gráfico mostra o que os ex-alunos mudariam na academia ou mudaria para melhorar a qualidade dos serviços prestados para se manter cliente da mesma, (2,5%) pessoa citou melhor atendimento, (2,5%) sugeriu adquirir aerobike, (2,5%) aumentar o numero de vagas no estacionamento, (7,5%) aumentar a quantidade de bebedores, (15%) sugeriram a instalação de ar-condicionado, (5%) aumentar a quantidade de eco-brisa, (7%) diminuir os valores dos planos, (5%) sugeriram mais aulas coletivas, (54%) pessoas afirmaram que não mudaria nada na academia.

9- CONCLUSÃO

Com objetivo de identificar os fatores determinantes para desistência de praticantes de musculação, conclui-se que através dos resultados da pesquisa realizada que os principais motivos foram; disponibilidade de tempo citado por (25,64%) dos entrevistados, (38,46%) relatou que o comodismo e (28,20%) citou a distancia para chegar à academia como empecilho para pratica de musculação, com isto nota-se a importância da motivação para a continuidade da pratica regular de musculação em academia pois os fatores acima citados

estão diretamente ligados á não priorizar ou colocar o exercício físico como algo fundamental para vida.

Quando perguntados a respeito dos fatores que levaram as pessoas a iniciarem a pratica de musculação foram citados por (71,79%) das pessoas a estética, (64,10%) dos entrevistados disseram ter pensado na melhoria da qualidade de vida, dos entrevistados (71,79%) praticaram musculação de 1 á 6 meses não tendo tempo suficiente para alcançar grandes resultados morfológicos, ao serem perguntados do que mais gostavam na pratica da musculação (89,74%) afirmaram ser benefícios funcionais e morfológicos do exercícios. Quando perguntados do que não gostavam na pratica de musculação a monotonia foi citada por (46,15%) das pessoas. Nota-se com estes resultados a importância do profissional de educação física de conscientizar os alunos que os resultados morfológicos da pratica de musculação se dão em um período de médio a longo prazo, montar estratégias e métodos de treinamento que deixe o treino de musculação mais dinâmico e interessante. Segundo resultado da pesquisa a grande maioria dos desistentes disseram ter conseguido algum tipo de resultado, perda de peso, ganho de massa muscular e outros, mostra-se também que os ex-praticantes de musculação gostavam da abordagem e da academia de forma geral.

Quando perguntados se tem interesse em voltar a pratica de musculação (71.79%) pessoas responderam que sim, (28,20%) pessoas afirmaram não ter interesse de voltar a praticar musculação.

Espera-se que esta pesquisa possa ajudar profissionais de Educação Física ou interessados na área a desenvolver estratégias para motivar os praticantes de musculação, e mostrar os fatores determinantes para desistência da pratica.

10- REFERÊNCIAS

FLECK; SIMÃO. Forças: *princípios metodológicos para o treinamento de força*. São Paulo: Phorte, 2008.

TEIXEIRA. LA SCALA. JUNIOR. *Musculação – Perguntas e respostas: as 50 dúvidas mais freqüentes nas academias*. São Paulo: Phorte, 2010.

GUEDES. *Saiba tudo sobre musculação*. Cidade: Shape, 2007.

NICIOLI, C. Efeito do treinamento de musculação em circuito sobre a aptidão cardiorrespiratório e citocinas plasmáticas IL-6, IL-10, TNF, IL-1B e IL-12p70 em mulheres saudáveis. São Carlos, 2008. Dissertação (Mestrado em ciências Fisiológicas) Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2008. Disponível em: < [HTTP://www.dorminiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_acti on=&co_obra=121886](http://www.dorminiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_acti on=&co_obra=121886) >. Acesso em setembro 2012.

AMERICAN COLLEGE of SPORTS MEDICINE, ACSM Issues New Recommendations on Quantity and Quality of exercise. American college of Sports. 2011. Disponível em: < <http://www.acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-of-exercise> >. Acesso em: 06 março 2013

GOTTLIEB C. B. Origem da síndrome metabólica: aspectos genético-evolutivos e nutricionais, 2008. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/viewFile/2228/2810>>. Acesso em 09 maio 2013.

GARCIA 2007 O Educador Físico e os valores que norteiam a atividade física nos Ginásios/Academias Disponível em: <<http://www.eps.ufsc.br/ergon/revista/artigos/saray.PDF> >. Acesso em 09 maio 2013.

BARROS, M. V. e SANTOS, S. G. "A atividade física como fator de qualidade de vida e saúde do trabalhador" Disponível em: < <http://www.herniadedisco.com.br/espaco-dr-coluna/artigos/artigo-a-atividade-fi%C2%ADsica-como-fator-de-qualidade-de-vida-e-saude-do-trabalhador/> > Acesso em 09 maio 2013.

MACEDO G. O. M. A. N. Benefícios do exercício Físico para a qualidade de vida Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/875/1153>> Acesso em 09 agosto 2013.

FURTADO 2009. Do Fitness ao Wellnes: Os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica, Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/4862/5345> > Acesso em 20 Setembro 2013.

LIZ V. A. 2010 Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica, Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício da Universidade do estado de Santa Catarina – UDESC, Florianópolis, SC, Brasil Disponível em:

<<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/viewFile/1980-6574.2010v16n1p181/2882>> Acesso em 20 Setembro 2013.

PRAZERES 2007, A pratica da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida Disponível em: < <http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/000000000008/0000085E.pdf> > Acesso em 19 outubro 2013.

UGIONI 2011 Fatores determinantes para desistência de mulheres á pratica de musculação Disponível em: < <http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1574/Vanessa%20Lavezo%20Ugioni.pdf?sequence=1> > Acesso em 19 outubro 2013.

APÊNDICE

Questionário aplicado.

Academia: Flex Fitness Center

Idade: _____ Sexo: ()feminino ()masculino

1) Quais os motivos o levaram a aderir à prática de atividade física em academias?

a. () Estética

b. () Melhoria da qualidade de vida

c. () Aptidão Física

d. () Reabilitação de lesões

e. () Outros: _____

2) Qual motivo ou quais os motivos o levaram a desistir da pratica de musculação?

a. () Disponibilidade de tempo

b. () Alto preço das mensalidades

c. () Comodismo

d. () Distância para chegar na academia

e. () Mal atendimento do profissionais de Educação Física.

f () outros: _____

3) Qual dos estímulos abaixo lhe influenciou na prática de atividades físicas em academias?

- a. () Família
- b. () Mídia (TV, jornais, revistas, etc.)
- c. () Vontade própria
- d. () Amigos
- e. () Outros: _____

4) O que você mais gostava na prática de musculação?

- a. () Benefícios funcionais e morfológicos do exercício.
- b. () Ambiente descontraído.
- c. () Relacionamento interpessoal.
- d. () Nada.
- e. () Outras: _____

5) O que você não gosta na prática de musculação?

- a. () Monotonia da atividade.
- b. () Dificuldade de executar os exercícios.
- c. () falta de Companhia durante a atividade .
- d. () Falta de orientação durante a execução dos exercícios.
- e. () Nada.
- f. () Outras: _____

6) Qual o período você praticou regularmente atividade física em academia:

- a. () 1 a 6 meses

b() 6 meses a 1 ano

b. () 1 ano

c. () 2 anos

d. () 3 anos

e. () 4 anos ou mais

f. () Outras: _____

7) No seu tempo de prática de atividade física em academias, você percebeu alguma alteração de ordem física ou psicológica em você?

a. () Perda de peso

b. () Aumento da massa muscular

c. () Motivação

d. () Alívio de estresse

e. () Não houve nenhuma alteração.

f. () Outras: _____

8) Qual era a sua frequência semanal na academia?

a. () 1 vez na semana

b. () 2 vezes na semana

c. () 3 vezes na semana

d. () 4 vezes na semana

e. () 5 vezes na semana

9) Dos diversos tipos de exercícios físicos oferecidos na academia, qual deles você praticava mais?

- a. () Musculação
- b. () Atividades aeróbias individual (corridas, caminhadas e afins)
- c. () Atividades aeróbias em grupo (jump, step, hidroginástica e afins)
- d. () Ginástica Localizada
- e. () Outras: _____

10) Para você, qual o significado em praticar atividade física?

- a. () Melhoria da qualidade de vida
- b. () O prazer em realizar o exercício
- c. () Socialização
- d. () Lazer
- e. () Alívio de estresse
- f. () Outros: _____

11) Como você julga a abordagem técnica que você recebia dos professores da musculação na academia?

- a.() Ruim.
- b.() Bom.
- c. () Ótimo.
- d.() Outros: _____

12) Você tem interesse em voltar a praticar musculação:

- a.() Sim.
- b.() Não.

13) O que os ex-alunos mudariam na academia para se manter cliente da mesma.

a. () Mais tempo de funcionamento.

b.() Melhor atendimento.

c.() Melhor estrutura física e equipamentos de musculação.

d.() Nada.

e. () Outros: _____

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO.

Pesquisador Responsável: Guilherme Gomes de Miranda

Telefone para contato (62 85922309 62 83052468):

Este pré-projeto tem o caráter de pesquisar quais os Fatores determinantes para a desistência de praticantes de musculação. Sabe-se que o exercício de musculação é muito procurado, pois é capaz de promover inúmeros benefícios à saúde e à qualidade de vida.

Para a realização da pesquisa, será feita coleta de dados em Campo, na academia flex. na cidade de Goiânia, GO, onde aplicaremos questionários visando investigar as causas que levam a desmotivação da prática de musculação.

Diante da análise dos dados, é esperado concluir quais reais motivos levaram a desistência dos praticantes de Musculação da academia Flex Goiânia – GO. Podendo ser por falta de presença do Profissional de Educação Física qualificado para estar acompanhando, ou por falta de motivação do aluno que não conseguiu a evolução esperada, podendo ser também a monotonia da atividade um fator relevante que leva o aluno a não se adaptar a musculação.

◆ Nome e Assinatura do pesquisador:

◆ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo **FATORES DETERMINANTES PARA A DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelos pesquisadores **Guilherme Gomes de Miranda**, sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____