

**SANDRA MARIA DO NASCIMENTO MOREIRA**

**CHECKOUT NA ACADEMIA: RAZÕES E POSSIBILIDADES**

**UBERABA – MG**

**2014**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Sandra Maria do Nascimento Moreira

**CHECKOUT NA ACADEMIA: RAZÕES E POSSIBILIDADES**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física, área de concentração "Esporte e Exercício" (Linha de Pesquisa: Formação e Ação Profissional em Educação Física e Esportes), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para obtenção do título de mestre.

Orientadora: Dr.<sup>a</sup> Regina Simões.

UBERABA – MG

2014

Sandra Maria do Nascimento Moreira

## **CHECKOUT NA ACADEMIA: RAZÕES E POSSIBILIDADES**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física, área de concentração "Esporte e Exercício" (Linha de Pesquisa: Esporte, Condições de Vida e Saúde), da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, como requisito parcial para obtenção do título de mestre.

Orientadora: Dr.<sup>a</sup> Regina Simões

Aprovada em 03 de dezembro de 2014.

Banca Examinadora:

---

Dr.<sup>a</sup> Regina Simões – orientadora  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

---

Dr. Octávio Barbosa Neto  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro

---

Dr. Sérgio Eduardo Nassar  
Universidade Federal do Pará

Dedico à mulher da minha vida, Vânia Severino, que sempre está ao meu lado, incondicionalmente, incentivando-me a transpor e a vencer qualquer obstáculo.

Razão maior de minha vida!

Cada gesto e cada palavra minha sempre será para lhe dizer que sei que a amarei mais e mais por toda minha vida. Eu simplesmente te amo!

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus:

Por ter me proporcionado a fé, a paciência e a coragem para transpor os mais inusitados desafios e obstáculos transcorridos durante todo meu processo de formação. Obrigada meu Senhor e meu Deus por mais esta vitória e por estar sempre ao meu lado em todos os momentos de minha vida.

Aos meus Pais:

Minha querida Mãe, Maria Tomaz do Nascimento Moreira, e meu Pai, José Luiz Moreira (in memoriam).

Sem vocês eu simplesmente não existiria. O amor de vocês me fez nascer, crescer e compreender que as maiores conquistas apenas surgem após grandes esforços.

A você mamãe todo o meu carinho e reconhecimento por tudo que fez e faz por mim. Cada atitude sua sempre me fez enxergar e perceber que de nada adianta ter um título à mão se, porventura, algum dia, eu perder a humildade e o carinho para com o irmão.

Ao meu amigo Filipe Henrique:

Nada neste mundo acontece por acaso, penso eu, da mesma forma que muitos outros. Nossas vidas se cruzaram quando você ainda era uma criança. Hoje você se tornou um homem cheio de virtudes e vontades. Aceitou que eu vivesse ao lado da pessoa que você mais ama e abriu o coração com coragem para enfrentar toda e qualquer forma de situação que a vida pudesse lhe apresentar. Coragem é uma de suas maiores características, pode acreditar. Filipe, muito obrigada por ser essa pessoa carismática e maravilhosa que você é. Por ter me ajudado sempre em todos os momentos que lhe solicitei. Por ser meu amigo, e porque não dizer também filho.

Aos amigos e colaboradores:

A todos os que me ajudaram e me incentivaram a concluir mais esta etapa de minha vida, tão esperada e tão especial, agradeço imensamente por toda a atenção, compreensão e por toda a disponibilidade despendida nos vários momentos que necessitei. Muito obrigada por toda prestatividade e carinho. Espero poder, de

alguma forma, retribuir tudo que por mim fizeram para que eu pudesse galgar mais este patamar considerado por mim tão abençoado.

Prof. Dr. Wagner Wey Moreira:

Professor Wagner, considero um presente tê-lo conhecido e ter tido a oportunidade de um dia ter sido sua aluna. Sinto-me profundamente privilegiada por isso. Seus ensinamentos com base na corporeidade com certeza mudaram minha maneira de ver o outro e o mundo. Sua sensibilidade e sabedoria são atributos de poucos e ao mesmo tempo qualidades almejadas por muitos. Muito obrigada por toda a paciência, companheirismo, amizade e principalmente, ousando neste momento, por ter me concedido a oportunidade de me tornar parte de sua trajetória de vida.

Á minha orientadora, Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regina Simões:

Professora Regina. Muito mais que minha orientadora, tornou-se uma grande amiga. Como já havia dito antes em outras oportunidades, tive a sorte de você ter me escolhido, por ter confiado e acreditado em meu trabalho, sabendo de várias de minhas limitações. Você simplesmente me guiou e me deu luz. Fez jus, literalmente, a todos os títulos que dispõe, sem nunca ser arrogante, sem nunca usar de prepotência, espírito de superioridade, e isso para mim é um grande exemplo que levarei para sempre. Em momento algum de minha trajetória em busca do título de mestre me senti sem orientação. Posso dizer, e falo com orgulho, que fui muito bem orientada em todas as etapas da realização de minha pesquisa. Você soube exigir, cobrar, criticar e elogiar nas horas, nos momentos e da maneira correta. Espero ter conseguido atender às suas expectativas e poder humildemente ser exemplo a ser citado por você dentre as várias andanças de sua vida.

Professora Regina, muito obrigada por ter me mostrado o quanto somos capazes de realizar nossos sonhos. Basta ter grande vontade e, sobretudo, o suporte de uma mente sábia e humana como a sua.

Resplandecente é a Sabedoria, e sua beleza é inalterável: os que a amam, descobrem-na facilmente. Os que a procuram encontram-na. Ela antecipa-se aos que a desejam. Quem, para possuí-la, levanta-se de madrugada, não terá trabalho, porque a encontrará sentada à sua porta. Fazê-la objeto de seus pensamentos é a prudência perfeita, e quem por ela vigia, em breve não terá mais cuidado. Ela mesma vai à procura dos que são dignos dela; ela lhes aparece nos caminhos cheia de benevolência, e vai ao encontro deles em todos os seus pensamentos, porque, verdadeiramente, desde o começo, seu desejo é instruir, e desejar instruir-se é amá-la. Mas amá-la é obedecer às suas leis, e obedecer às suas leis é a garantia da imortalidade. Ora, a imortalidade faz habitar junto de Deus; assim o desejo da Sabedoria conduz ao Reino!

Bíblia Sagrada, Livro da Sabedoria.

## RESUMO

Em uma sociedade cada vez mais globalizada, em que as pessoas se veem obrigadas a desempenhar tantas tarefas ao mesmo tempo, tornou-se vital para qualquer academia saber as razões que podem levar seus alunos a deixarem suas práticas de exercícios físicos para que, a partir da detecção dos possíveis motivos, lancem mão de ações capazes de minimizar este fenômeno. O objetivo deste estudo foi identificar as causas de evasão dos praticantes de exercícios físicos sistematizados em uma academia da cidade de Uberaba/MG. Para desenvolvimento do trabalho, inicialmente foi feito um levantamento teórico sobre a questão do exercício físico, academias de ginástica, motivação e aderência. Participaram do estudo 90 pessoas, sendo 52 mulheres e 38 homens, com idade igual ou superior a 18 anos. Os sujeitos foram contatados via telefone com o objetivo de participar de uma entrevista estruturada. A análise dos dados foi feita através do método da Análise de conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado, proposta por Moreira, Simões e Porto (2005). Os resultados demonstraram que as questões que levaram os indivíduos a deixarem de realizar suas práticas exercícios na academia de ginástica foram: Falta de Tempo (44,4%); Distância (20%); Problema de Saúde (18,9%); Infraestrutura (12,2%) e Não ser mais sócio (8,9%). Os achados podem auxiliar o profissional de Educação Física a incrementar sua prática pedagógica ou contribuir para auxiliar os gestores de academia no sentido de identificar os pontos necessários para avaliar e melhorar o que é proposto e ainda adequar, da melhor forma possível, seus produtos e serviços com o objetivo de satisfazer mais seus clientes e minimizar a evasão.

Palavras-chave: Academia. Evasão. Exercício Físico.

## **ABSTRACT**

In an ever more globalized society, in which people are forced to perform so many tasks at the same time, it is essential for any gym to know the reasons by which their students stop practicing their physical exercises, so that, from the detection of the potential causes, they can adopt actions capable of minimizing this phenomenon. The goal of this study was to identify the dropout reasons of of the systematized physical exercise practicers in a gym at the city of Uberaba/MG. For developing this work, first it was carried out a theoretical investigation about the physical exercise issues, gyms, motivation and adherence. The study comprised 90 people, being 52 females and 38 males, at the age of 18 or more. Subjects were contacted by telephone and invited to participate in a structured interview. Data analysis was done through the Method Content analysis: elaboration technique and signified units analysis, proposed by Moreira, Simões and Porto (2005). Results showed that the issues which caused the subjects to stop doing their exercises at the gym were: Lack of time (44.4%); Distance (20%); Health problems (18.9%); Infrastructure (12.2%) and Not being a member of the gym anymore (8.9%). Findings can help the physical education professional to increase his/her pedagogical practice or contribute to the gym's managers to identify and evaluate the points necessary to improve what has been proposed; and still adjust, the best way possible, their products and services in order to meet the demands of the clients and minimize dropouts.

Keywords: Gym. Dropout. Physical exercise.

## LISTA DE FIGURAS

### Figura

1	Motivos de aderência à prática de exercícios.....	44
2	Motivos de desistência da prática de exercícios. ....	48

## LISTA DE GRÁFICOS

### Gráfico

1 Unidades de significado da pergunta sobre os objetivos na procura da academia. .....	62
2 Respostas dos investigados sobre atingir ou não os objetivos pretendidos ao entrar na academia. ....	69
3 Justificativas dos investigados com os motivos pelos quais os objetivos iniciais não foram atingidos. ....	70
4 Justificativas dos investigados dos motivos pelos quais os objetivos iniciais foram atingidos. ....	76
5 Respostas dos investigados sobre quais circunstâncias os fizeram deixar de frequentar a academia. ....	80

## LISTA DE QUADROS

### **Quadro**

- 1 Caracterização dos sujeitos quanto à idade e sexo .....58
- 2 Tipo de prática de exercício sistematizado do grupo investigado .....60

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABS	Abdominais
ACAD	Associação Brasileira de Academias de Ginástica
AMB	Associação Médica Brasileira
APT	Alongamento Postural Total
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
ETA	Efeito Térmico Alimentar
ETAF	Efeito Térmico da Atividade Física
GAP	Glúteo, Abdômen e Perna
GC	Gordura Corporal
IMC	Índice de Massa Corporal
IHRSA	International Health, Recreation and Sports Association
LILACS	Literatura Latino-americana em Ciências da Saúde
MCM	Massa Corporal Magra
MEDLINE	<i>Medical Literature Analysis and Retrieval System Online</i>
OMS	Organização Mundial da Saúde
POF	Pesquisa de Orçamentos Familiares
RM	Repetição Máxima
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TMB	Taxa Metabólica Basal
PUBMED	<i>Public MedLine</i>
UFTM	Universidade Federal do Triângulo Mineiro
UNIUBE	Universidade de Uberaba
SMSE	Síndrome da Morte Sedentária
SciELO	<i>Scientific Eletronic Library Online</i>
VO <sub>2</sub>	Volume de oxigênio máximo

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	19
2.1 EXERCÍCIO FÍSICO: IMPORTÂNCIA E NECESSIDADE .....	19
2.2 ACADEMIAS DE GINÁSTICA .....	26
2.3 MOTIVAÇÃO, ADERÊNCIA E EVASÃO .....	39
<b>2.3.1 Motivação</b> .....	39
<b>2.3.2 Aderência</b> .....	43
<b>2.3.3 Evasão à prática de exercícios em academias</b> .....	47
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	54
3.1 TIPO DE ESTUDO .....	54
3.2 UNIVERSO DA PESQUISA .....	54
3.3 SUJEITOS DA PESQUISA.....	55
3.4 INSTRUMENTOS DA PESQUISA .....	56
3.5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PARA COLETA DE DADOS .....	57
3.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	57
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	58
<b>5 CONCLUSÕES</b> .....	87
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	89
<b>ANEXOS</b> .....	105

## 1 INTRODUÇÃO

O começo é sempre muito difícil, já diz Jorge Bento (2012). Li esta frase no prefácio feito por José Dias Sobrinho, no livro de Bento, o qual se intitula: Corrida contra o tempo – Posições e intervenções.

Falar sobre a prática de exercício físico sistematizado em academia, no que tange a tentar descobrir o que leva as pessoas a abandoná-lo, confesso ser para mim um grande desafio e ao mesmo tempo muito prazeroso, já que a meu olhar o ser humano não se compara simplesmente a uma máquina, a qual podemos separar e unir partes distintas ou mesmo fazer outros modelos no momento que melhor acharmos conveniente. Prazeroso por estar atuando a alguns longos anos neste segmento profissional e vislumbrar a possibilidade de poder contribuir com o avanço científico da Educação Física de alguma forma.

Não posso deixar de dizer também que muitas transformações aconteceram para que meus pensamentos passassem a enveredar por uma visão mais humanista, uma vez que, ao longo dos meus 16 anos de formação em Educação Física, não havia levado em consideração as individualidades e particularidades de cada ser humano.

Passei a ver o outro, ou melhor, o corpo do outro, de uma maneira não mecanicista e robótica, como fora embutido em minha mente devido às influências do meio em que vivi. Percebi que as pessoas são dotadas de perspectivas e objetivos diferentes e que cada um é um de acordo com a maneira que se vê no mundo. Que os desejos do ser humano muitas das vezes não se repetem e que cada indivíduo se satisfaz das formas mais diversas e possíveis de se imaginar.

Muitas pessoas parecem estar preocupadas apenas com a funcionalidade física do corpo sem levar em consideração este como um todo, que por muitas vezes é possuidor de limites diversos e porque não dizer também de desejos inconscientes, que são por vezes transmutados violentamente através das imposições de mercado, no que diz respeito às formas físicas ditas perfeitas. Porém, sabemos ser inatingíveis, por serem impostas pela mídia regras cada vez mais distantes e desnecessárias.

Minha primeira formação não foi em Educação Física. Após cinco anos cursando a faculdade de Ciências Econômicas me propus a praticar exercícios sistematizados em academia com a intenção de fugir da rotina. Este local despertou

em mim a vontade de enveredar para outra área de conhecimento e, conseqüentemente, atuar como professora de ginástica.

Com este objetivo, ingressei no curso de formação em Educação Física e o propósito, naquela época, era “melhorar” a funcionalidade do corpo humano, sem preocupações relativas aos objetivos dos corpos que a procuravam.

Atualmente, posso afirmar que tais experiências foram significativas, pois permitiram que eu pudesse alterar meu antigo paradigma, uma vez que passei a ver o outro de uma maneira mais humana, respaldado positivamente em minha ação profissional e, conseqüentemente, naquelas pessoas com as quais eu possa orientar em um ambiente de práticas de exercícios sistematizados, ou seja, a academia.

Entendo que, como profissional, tenho a missão de ajudar outros seres humanos a perceber que o corpo não pode ser vítima da violência consumista, imposta cruelmente pelo mercado, que apresenta padrões de corpo pré-determinados como meio de se viver bem.

Uma vez que lido diretamente com centenas de pessoas sedentas de desejos carnis e efêmeros, procuro não perder os princípios apreendidos no meio acadêmico como, por exemplo, os princípios básicos do treinamento, os intervalos a serem dados entre um esforço e outro, as periodizações de rotina de treino, entre outros. Também percebo que é preciso respeitar as pessoas como elas são, e por conta disto ter paciência para ouvir diálogos que enaltecem uma passageira beleza, com vistas a transformar pensamentos e atitudes.

Ao deparar-me com diferentes corpos à espera da execução de exercícios físicos, procuro alterar a visão puramente física, estimulando outras possibilidades de olhar o ser humano que se movimenta. Claro que não é tarefa fácil, mas também não é utópica.

É preciso transformar o meio com o intuito de aumentar a percepção do outro para aquilo que de fato é belo, prazeroso e necessário para viver e sentir o todo. Parto do princípio que devo respeitar os indivíduos e, acima de tudo, aceitar, com lucidez, as críticas contrárias e os infundáveis não.

Acredito que com esta visão, procurando estimular e manter motivado o outro a realizar suas práticas de exercícios físicos sistematizados, poderei contribuir para a promoção da melhoria da saúde e qualidade de vida da população de maneira geral, evitando várias doenças, já que estaria colaborando significativamente com a diminuição da quantidade de pessoas sedentárias em

nosso meio, o que tem causado diversos malefícios para a sociedade como um todo.

Para Tahara, Schwartz e Silva (2003), cada vez mais pessoas no mundo todo estão tendo uma vida sedentária; sendo esse grupo o que mais ganha com a prática de exercícios físicos de maneira regular, seja como forma de prevenção de doenças, promoção de saúde e sensação de bem estar geral.

O sedentarismo mata 3,2 milhões de pessoas por ano no planeta, sendo considerada a quarta causa de mortalidade no mundo pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Alguns dados revelam que apenas 53% dos latino-americanos fazem exercícios ao menos uma vez na semana (INTERNATIONAL, 2013).

O estilo de vida sedentário tem sido identificado como condição indesejável, representando um risco para a saúde. Ao mesmo tempo, estudos observacionais apontam que os indivíduos fisicamente aptos e/ou treinados apresentam menor incidência na maioria das doenças crônicas por causa da prática regular de exercícios físicos, bem como pela existência de diversos benefícios fisiológicos, sociais e psicológicos advindos dessas atividades. (ASSOCIAÇÃO, 2002).

Para atentarmos mudar paradigmas faz-se necessária a mudança de vários segmentos que compõem as academias e não somente a intervenção do profissional de Educação Física. A estrutura física relacionada ao que ela valoriza em termos de ambientes e imagens, às outras mãos de obra que atuam no cenário, à maneira como os indivíduos são recepcionados ao adentrarem no ambiente, e ainda à oferta de prestação de serviços de maneira geral, para os mais diferentes grupos de pessoas que possam vir a frequentar tal meio.

Acreditamos que a Educação Física poderá ganhar, e muito, a partir da identificação de fatos que fazem com que não haja abandono da prática dos exercícios sistematizados em academias, uma vez que estas pessoas parecem sempre buscar por algo novo e prazeroso, com o intuito de quebrar a mesmice e fugir de uma rotina que, muitas vezes, faz com que se sintam desmotivadas a permanecerem na prática.

Conhecer a evasão das academias somará para a Educação Física conhecimentos com base na ciência, com vistas a aumentar o leque de possibilidades de ações do profissional da área, bem como dos gestores e proprietários dos estabelecimentos, a fim de melhorar a qualidade de vida do ser humano, levando-o a ter uma vida mais saudável. Uma vez que se tem observado

no Brasil que a manutenção da prática de exercícios em academia está se tornando mais difícil, fica evidente, portanto, a necessidade de identificação destes motivos.

A crescente oferta e concorrência das academias estão levando os clientes a se tornarem cada vez mais críticos e exigentes com relação aos serviços oferecidos, tanto em termos de qualidade quanto de atendimento e estrutura física.

Os empresários, proprietários das academias, têm-se atentado para o fato de que precisam oferecer serviços variados e de qualidade, atendimento diferenciado, equipamentos seguros e modernos e preços adequados ao poder aquisitivo da demanda, entre outras coisas, pois, do contrário, tendem a não conseguir se manter no mercado por muito tempo (ZANETTE, 2003).

Segundo Freitas (2005), definir com precisão o significado de “serviços” tornou-se uma difícil tarefa para os pesquisadores que atuam na área da qualidade.

Como parte do ramo de prestação de serviços, o setor de academias está se tornando consideravelmente mais competitivo. Frente a tal situação os donos deste setor, ou seja, em sua maioria os empresários, precisam estar atentos às tendências do mercado, tais como: o surgimento de novas modalidades de esportes e atividades físicas, novos equipamentos, entre outros. Ações que visem atrair e manter os alunos nas academias são de suma importância.

Zanette (2003) relata que muitas academias ampliaram seus horários de funcionamento, abrindo às seis horas da manhã e fechando às vinte e quatro horas, proporcionando aos indivíduos que possuem uma extensa jornada de trabalho a possibilidade de realizarem algum tipo de exercício físico.

Correa e Ferreira (2009) afirmam que um dos fatores que fazem as pessoas procurarem as academias de ginástica é o lazer. Tahara, Schwartz e Silva (2003) acrescentam que o início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo, de influências sociais da família, dos amigos, entre outros. Tais influências são ainda importantes para a manutenção da prática do exercício físico sistematizado, uma vez que age como fator motivacional para o indivíduo manter-se na prática. (KNIVETON, 2005).

As queixas, ansiedades e objetivos do aluno necessitam ser cuidadosamente escutados e discutidos com o profissional de Educação Física, fazendo valer o componente pedagógico da sua formação, tentando estabelecer um bom relacionamento, o que resulta em maior grau de aderência às prescrições. Muitas vezes, o desafio maior desse profissional está em ouvir respeitosamente

todas as expectativas do programa de condicionamento físico idealizado pelo aluno e convencê-lo a fazer justamente o contrário. (TOSCANO, 2001).

Os aspectos de entretenimento e motivacionais são fatores importantes para manter a presença dos alunos. Atualmente, até mesmo meios simplesmente organizados para o convívio social de seus frequentadores são inseridos no contexto das academias para atender aqueles indivíduos que naturalmente procuram um grupo de pessoas que possivelmente possuam os mesmos hábitos e costumes, com o fim de se criar um relacionamento amigável. Algumas possuem espaço para jogos de mesa, relaxamento, salas de bate-papo, salão de beleza, recreação infantil e atividades lúdicas, além de outros serviços.

É notório o fato de que o público que procura as academias está em busca de outros agregados, como restaurantes, lanchonetes, salão de beleza, sala de estudos para os filhos daqueles que necessitam fazer suas tarefas escolares enquanto os pais se exercitam na *lanhouse*, bem como lojas portadoras de mercadorias que atendam a algumas necessidades do ser humano, como absorventes, xampus, aparelhos para barbear entre outros.

Nota-se que os lucros das academias de ginástica podem sofrer alterações para mais, com o passar do tempo, devido ao maior volume de compras realizadas pelos seus alunos frente à aquisição dos vários produtos ofertados pela mesma.

Se esta tiver seus lucros aumentados, conseqüentemente terá uma maior economia de custos fixos, podendo com isto vir a investir em outros aspectos, como melhor remuneração de seus funcionários, compra de novos aparelhos, e até mesmo oferecer treinamentos para que seus empregados como um todo possam melhor atender e manter o seu público.

Outra preocupação no interior das academias é com a mídia, que tornou se importante forma de divulgação e capitalização do chamado “culto ao corpo”, comportamento estimulado pelos meios de comunicação.

A aparência de um corpo musculoso passou a ser sinônimo de saúde, de poder e exaltação no mundo contemporâneo. Corpo magro, livre de gorduras indesejadas a qualquer custo, infelizmente para muito visto como saudável e belo, que nem sempre é verdadeiro, já que o que é conveniente para um pode não ter nada a ver com o outro e pior ainda, o que se mostra “belo” externamente pode em muitos casos estar “doente” internamente.

Neste contexto as pessoas enxergam a academia como um dos locais

propícios para alcançarem determinados objetivos, os quais possuem fins diversos.

Apesar deste panorama, as academias de ginástica enfrentam um sério problema, a rotatividade quase que constante de seus alunos. Pode-se ter um alto grau de adesão e até conseguir novos adeptos; porém, em contrapartida, vários alunos não mantêm o grau de fidelização e se ausentam por inúmeras razões.

O desligamento da prática do exercício físico por parte das pessoas é um dos principais problemas enfrentados neste espaço. Muitas administrações de academias se preocupam em tentar entender o porquê, pois a impercepção desta realidade pode arriscar a sobrevivência deste ambiente e, conseqüentemente, o corpo de profissionais que nela atuam.

A satisfação do consumidor é reconhecida como um dos temas mais relevantes, dentro dos estudos que envolvem o comportamento do consumidor. Esse tema vem sendo alvo de inúmeros estudos e de desenvolvimento em nível mundial, Anderson (1992), Oliver (1997), Hayes (1996), Giansesi (1996), Dutka (1994), Evrard (1993), e mais recentemente, nacional Rossi e Slongo (1998). Cunha, Borges e Fachel (1998).

Mowen e Minor (2003) apontam que a satisfação do consumidor pode ser definida como a atitude apresentada frente a um produto ou serviço, após adquiri-lo e usá-lo, ou seja, a avaliação que o aluno consumidor, no caso das academias faria, após realizar uma compra. Os indivíduos realizam uma compra, apresentam certas expectativas quanto ao desempenho do produto ou serviço, e a satisfação é esperada como resultado desse processo.

Bretzke (2000) afirma que os consumidores estão, cada vez mais, informados, e exigentes, os quais possuem uma enorme diversidade de gostos e preferências. Os hábitos de consumo se tornam gradativamente mais singulares, tornando-se necessária a observância atenciosa dos desejos de cada um.

As expectativas do ser humano são inúmeras e nas academias nem sempre são supridas, gerando uma evasão significativa. Essa desistência geralmente se torna mais observável nos finais do primeiro e terceiro mês de adesão ao programa de exercício físico (CANTWEL, 1998), (DISHMAN, 1994).

Morales (2002) fala que os desistentes acreditam que a reorganização do tempo torna-se fator primordial para que possam permanecer em um programa de exercício físico sistematizado, seguido da condição financeira, que vem a ser outro fator de manutenção citado pelas pessoas que já desistiram pelo menos uma vez. A

preservação da saúde, a manutenção da estética e a automotivação para continuar a fazer exercício físico também foram mencionados em sua pesquisa.

Vários estudos foram realizados abordando a questão do comportamento do indivíduo relacionado à prática de exercícios físicos na academia. Os resultados de tais pesquisas e as reflexões realizadas devem ser levados em consideração no momento em que o profissional de Educação Física montar o programa de exercício físico para seu aluno; e para que este obtenha sucesso depende de fatores como: embasamento teórico, teorias e modelos mais apropriados, e os determinantes para a aderência a prática do exercício físico. (BOLGER, 1998), (KIMIECIK, 1998), (ELDER, 1999) (SALLIS, 1999).

Weimberg e Gould (2001) ao falarem de atribuições ao fracasso dão alguns exemplos como: quando uma pessoa abandona um programa de exercícios e atribui seu fracasso a: um fator estável (p.ex.: sua falta de talento) ou um fator instável (p.ex.: o péssimo instrutor), uma causa interna (p.ex.: seu problema de coluna) ou uma causa externa (p. ex: a academia ser muito longe de sua casa), um fator que você pode controlar (p.ex.: sua falta de esforço) ou a um fator fora de seu controle (p.ex.: o custo do programa).

Em pesquisas realizadas por Saba (2001), nas academias da grande São Paulo verificou-se que o principal motivo de ausência dos treinos, após pagar a academia, é a falta de tempo, com 37,4%, seguida da desmotivação com 15,6% e por último, motivos de viagens, com 7%.

Outros autores tiveram opiniões contraditórias, como Ramos (2000) que aponta opiniões diferentes, em estudos realizados em Santa Catarina, pois alunos desistiram de suas práticas devido ao horário ser incompatível e a distância da academia. Menoncin Júnior (2003) demonstra que 56% dos ex-alunos da cidade de Curitiba-PR ausentaram-se dos treinos devido à falta de tempo.

Percebemos que foram realizados alguns estudos com o intuito de detectar quais os fatores que levam à evasão os alunos das academias de ginástica, porém observamos que há uma lacuna na literatura em relação à análise da evasão da prática dos exercícios nas mesmas ao contrário de vários estudos observados quando se diz respeito à motivação e permanência dos praticantes.

Numa busca dos descritores academia, evasão, ginástica, exercício físico, desistência na base de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-americana em Ciências da Saúde

(LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), *Public MedLine* (PUBMED), Google Acadêmico, dentre outras, foram encontrados poucos estudos sobre estes temas.

Visando conhecer quais são as justificativas que levam os indivíduos a deixar de frequentar a academia, surgem algumas indagações: Quais os motivos de desistência dos indivíduos praticantes de ginástica de academia? Por que há tanta rotatividade nas academias? O que os praticantes de exercícios físicos, que saíram das academias, esperavam que fosse proporcionado a eles e que não foi? Será que a saída está relacionada à estrutura física, aos diferentes serviços oferecidos pelo estabelecimento, à atuação do profissional de Educação Física, às acomodações oferecidas, aos equipamentos, à falta de tempo, à distancia das residências, à falta de estacionamento, aos preços ofertados, falta de motivação, à mudança de cidade, entre outros?

Visando responder as perguntas anteriormente apresentadas, o objetivo geral desse estudo é:

- Identificar os motivos de evasão dos praticantes de exercícios físicos sistematizados em uma academia da cidade de Uberaba/MG.

Os objetivos específicos são:

- Analisar no discurso dos sujeitos as expectativas que não foram atingidas;
- Verificar o que o praticante de exercício físico sistematizado mais gostaria que tivesse sido proporcionado a ele enquanto frequentador daquele ambiente.
- Interpretar o que o praticante de exercício físico sistematizado desistente da academia menos gostava enquanto inserido naquele ambiente.

Para atender aos objetivos apresentados este estudo está dividido em três seções.

A primeira versa sobre o exercício físico no que tange a sua importância e necessidade de prática; a segunda foca as academias de exercício físico sistematizado, enquanto ambiente onde a prática do exercício físico orientado acontece; a terceira está relacionada com a motivação, aderência e evasão dos indivíduos de práticas de exercício físico em academia e a quarta constitui-se da descrição da realização da pesquisa de campo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O presente capítulo traz os fundamentos teóricos que sustentam a pesquisa e norteiam sua investigação e suas conclusões.

### 2.1 EXERCÍCIO FÍSICO: IMPORTÂNCIA E NECESSIDADE

Neste estudo, adoto a expressão exercício físico, que de acordo com Moraes (2007) é uma atividade física planejada sistematicamente, estruturada e repetitiva, a qual tem por objetivo aumentar o ganho fisiológico e a expansão da massa muscular para manter a saúde e também ampliar e conservar a aptidão física dos indivíduos em alto grau de desempenho.

Corroborando com a ideia de Guedes (1998, p. 178) é "toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física".

Bento (2004), analisando as questões referentes ao corpo que se exercita, faz alguns questionamentos direcionados a saber por que as pessoas estão se preocupando cada vez mais em praticar alguma forma de exercício físico diariamente, seja ele em praças, academias, condomínios, jardins ou qualquer outro ambiente menos poluído. Preocupam-se em treinar independente se são homens ou mulheres possuidoras de performances diversas ou de qualquer outra diferente anormalidade, passando a realizar tais práticas com notável determinação e constância.

Diversas pessoas das mais variadas idades e classes sociais são motivadas a iniciarem um programa de exercício físico devido aos vários benéficos que estas podem vir a desfrutar. Dentre eles o controle do peso, a redução de estresse e do risco de doenças cardiovasculares, a elevação da autoestima, da satisfação e da oportunidade de socialização (WEINBERG, 2001).

A redução de gordura corporal pode ser otimizada de acordo com a intensidade da realização dos exercícios. Quanto maior é a intensidade, maior é o gasto de energia obtido da oxidação de nutrientes e, conseqüentemente, maior é o consumo de oxigênio. A intensidade de um exercício é medida através do consumo de oxigênio, Carter (2002), Duncan (2003). Por exemplo, exercícios de baixa intensidade, como uma caminhada, proporcionam um menor consumo de oxigênio

que uma corrida em alta velocidade. Hall (1994) dizem que a corrida é mais eficaz do que a caminhada em relação ao gasto energético, tanto em esteira como em trilha, e que este gasto independe do gênero. César (2007) defendem que, em homens jovens e saudáveis, a corrida na velocidade de 7 km/h proporciona valores de volume de oxigênio máximo ( $VO_2$ ) mais elevados, produção de dióxido de carbono, frequência cardíaca, pulso de oxigênio, ventilação pulmonar e maior gasto energético que a caminhada na mesma velocidade.

Segundo a *World Health Organization* (WHO, 2003) o exercício físico, quando feito regularmente, contribui de forma significativa para a promoção do gasto energético diário e conseqüentemente para a mudança da composição corporal.

Três componentes formam o gasto energético diário. São eles a taxa metabólica basal (TMB), o efeito térmico alimentar (ETA) e o efeito térmico da atividade física (ETAF). A TMB constitui 60 a 75% do gasto energético diário e está associada com a manutenção de muitas das funções corporais. O ETAF é o aumento cumulativo no gasto energético depois das ingestas calóricas do indivíduo e somam aproximadamente 10% do gasto energético diário. O ETAF vem a ser o componente com maior variação no gasto energético diário e pode constituir de 15 a 30%. Faz parte do ETAF o gasto energético relativo ao trabalho físico, à atividade muscular e o exercício físico. O gasto energético diário influencia diretamente na composição corporal, as quais são compreendidas em massa corporal magra (MCM) e de gordura corporal (GC), as quais podem ser alteradas com programas de treinamento físico.

Rodriguez (2002) dizem que mesmo assim existe uma relação significativa entre as mudanças na TMB e a MCM, e como a MCM é mais ativa metabolicamente do que o tecido adiposo, tem sido proposto que o exercício físico pode aumentar o gasto energético diário e preservar ou aumentar a MCM resultante da perda de peso, ajudando a manter ou aumentar a TMB. Por meio da perda da MCM, pode ocorrer um posterior aumento ou retorno da GC, devido à conseqüente redução no gasto energético diário. O treinamento físico, com o propósito de aumentar MCM e diminuir a GC, pode ser um dos melhores meios para se emagrecer e manter o peso ideal.

Os dados da Organização Pan-Americana de Saúde (2003) mostram que há no mundo 17,6 milhões de crianças obesas com idade inferior a cinco anos, e, desde a década de 1960, o número entre 6 (seis) e 11 (onze) anos pode ser

dobrado. Este dado pode acarretar considerável aumento do índice de obesidade adulta, já que em muitos casos estes sujeitos eram também obesos quando crianças.

Para conseguir resultado significativo no tratamento da obesidade faz-se necessário um gasto energético diário. Apenas uma redução na ingestão calórica do indivíduo não é suficiente. Contudo, a alteração no estilo de vida, a partir do incremento de exercícios físicos associados a uma alimentação mais equilibrada, reflete um tratamento adequado (ASSOCIAÇÃO, 20--?).

Torrient (2002) fala que a obesidade tem aumentado de forma alarmante em países mais desenvolvidos e em desenvolvimento e que constitui o maior problema de uma nutrição insuficiente de um adulto, além de estar sendo aumentada visivelmente também na população infantil.

Poston (2003) afirmam que dentro da categoria obesidade, três níveis de gravidade, de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), podem ser desenvolvidos: classe I (IMC = 30 a 34,9), classe II (IMC = 35 a 39,9) e classe III (IMC >40). Através da subdivisão dos níveis de obesidade é possível se obter qual o grau de excesso de peso que o indivíduo encontra-se e conseqüentemente podemos saber qual a melhor estratégia a ser aplicada para que se consiga uma redução do nível de obesidade e ainda detectar quais as possíveis complicações de saúde que o indivíduo possa vir a ter.

No que se refere à pressão arterial, Wareman (2000) demonstram, através de estudos epidemiológicos e clínicos, os efeitos benéficos da prática de exercícios físicos no que se relaciona ao comportamento deste componente, em pessoas de diferentes idades. A prática regular de exercício físico parece estar ligada à diminuição dos níveis de pressão arterial em repouso.

Whelton (2002) expõem que efeitos positivos do exercício físico sobre o comportamento da pressão arterial são importantes na prevenção e tratamento da hipertensão. Uma metanálise de 54 (cinquenta e quatro) estudos longitudinais randomizados, controlados, examinando o efeito do exercício físico aeróbio sobre a pressão arterial, demonstrou que essa modalidade de exercício pode reduzir, em média, 3,8mmHg e 2,6mmHg a pressão sistólica e diastólica, respectivamente. Cook (1995) acrescentam que reduções de apenas 2mmHg na pressão diastólica podem diminuir substancialmente o risco de doenças e mortes associadas à hipertensão, o que demonstra que a prática de exercício aeróbio representa importante benefício

para a saúde de indivíduos hipertensos.

Referindo-se à qualidade do sono o exercício físico tendo sido aceito pela *American Sleep Disorders Association* como uma intervenção não farmacológica para a sua melhora. Ainda não são muitos profissionais da área de saúde que o tem recomendado para melhora desta função. (AMERICAN, 1991).

O exercício físico aliado ao sono de boa qualidade podem ser fatores importantes para a melhor saúde e estilo de vida dos indivíduos.

Aproximadamente 30% da população adulta nos EUA e de 20 a 40% da população mundial sofrem devido a disfunções relacionadas à qualidade do sono, fazendo com que as pessoas não tenham uma boa qualidade de vida, aumentando as chances de acidentes e reduzindo os níveis de produtividade no trabalho, entre outras consequências. (BUCKWORTH, 2002).

Para Nahas (2003, p. 11) “[...] o estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades nas vidas das pessoas”. Desta forma o estilo de vida vem a ser um dos importantes fatores determinantes na vida dos indivíduos para que estes obtenham resultados no seu dia a dia, favoráveis ou não.

Um estilo de vida sedentário pode ser danoso para o indivíduo e potencialmente dispendiosos para a sociedade (INTERNATIONAL, 1990).

Nos últimos 50 anos, foi realizada uma revisão de literatura a qual conclui que o sedentarismo pode resultar em inúmeros problemas que posteriormente podem evoluir para uma morte prematura. Essa condição pode levar a um estado chamado de Síndrome da Morte Sedentária (SMSE). Tais estudos revelaram que a Síndrome da Morte Sedentária será responsável pela morte de 2,5 milhões de norte-americanos na próxima década e ainda custará 2,3 trilhões de dólares para eles na próxima década.

Nos Estados Unidos inatividade física gerou um aumento das doenças crônicas. Os casos de diabetes tipo dois aumentam nove vezes desde 1958 e o de obesidade dobrou desde 1980, enquanto as cardiopatias continuam sendo a primeira causa de morte. (McARDLHE, 2003, p. 900).

São 23 (vinte e três) as condições que estão relacionadas à SMSE, sendo que destas destacamos as seguintes: níveis séricos altos de triglicérides, colesterol e glicose, diabetes tipo dois, hipertensão, isquemia miocárdica, arritmias, insuficiência cardíaca congestiva, obesidade, depressão respiratória, dor crônica nas

costas, lesão medular, acidente vascular cerebral, enfermidades debilitantes e quedas que resultam em fraturas.

Katzmarzyk e Janssen (2004) em estudos epidemiológicos nos mostram que a ausência de exercício físico (sedentarismo) aumenta consideravelmente a incidência de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%).

Além destes, Alssen (2001) mostram que o aumento da resistência aeróbia contribui para o desempenho de tarefas específica, assim como melhora a capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório, da força e flexibilidade de músculos e articulações.

Também há registros de redução de riscos de lesões na região lombar, desenvolvimento da força do sistema esquelético, controle de peso e redução da gordura corporal, alívio do estresse e tensão e desenvolvimento das capacidades físicas.

Torna-se perceptível o quanto é importante adotar um estilo de vida ativo o qual ajude o indivíduo a controlar e até mesmo diminuir os vários fatores de risco de maneira geral, ao qual este possa vir a ser acometido, impedindo-o de levar uma vida saudável.

Levando em consideração a função cognitiva dos indivíduos, Van Boxtel (1997) aponta que a ação do exercício físico sobre esta pode ser direta ou indireta. Os mecanismos que agem diretamente aumentando a velocidade do processamento cognitivo melhoram a circulação cerebral e a alteração na síntese e degradação de neurotransmissores. Além dos mecanismos diretos, outros, tais como diminuição da pressão arterial, decréscimo dos níveis de *Low Density Lipoproteins* (LDL) e triglicérides no plasma sanguíneo e inibição da agregação plaquetária parecem agir indiretamente, melhorando essas funções e também a capacidade funcional geral, refletindo, desta maneira, no aumento da qualidade de vida.

Segundo dados epidemiológicos, pessoas moderadamente ativas possuem um risco menor de serem acometidas por desordens mentais quando comparadas com pessoas sedentárias, evidenciando que a inserção em programas de exercícios promove muitos benefícios nos aspectos físicos e psicológicos e ainda que, provavelmente, possuam um processamento cognitivo mais rápido.

Scully (1998) aponta os efeitos positivos do exercício sobre os níveis de

ansiedade e depressão, diminuindo-os e melhorando a autoestima, o autoconceito e também a imagem corporal.

Há de se levar em consideração que existe a possibilidade de os indivíduos, ao terem melhorados os aspectos anteriormente citados, conseqüentemente consigam se sentir mais encorajados a ter uma vida social mais ativa e saudável.

Ainda com relação aos aspectos psicológicos e sociais, podemos perceber em muitas pessoas uma mudança de comportamento de um estado menos entusiástico para um mais, quando nos referimos à execução de atividades corriqueiras diárias quanto ao convívio social.

As pessoas parecem se sentir mais corajosas, bonitas e dispostas a se arriscarem em situações múltiplas do cotidiano que antes, aparentemente, não se aventurariam, como ir a uma festa, ou mesmo participarem de algum tipo de evento que envolva outras pessoas dotadas das mais diversas características físicas e sociais possíveis.

A prática do exercício físico parece poder ocasionar uma alteração no comportamento do indivíduo no que se relaciona ao fato deste estar à procura de atividades regulares em busca de melhores condições corporais de vida, realizadas nos mais variados ambientes possíveis.

Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio. (WANKE, 1993).

Lane e Lovejoy (2001) desenvolveram suas pesquisas sobre os efeitos do exercício sobre as mudanças de humor e chegaram à conclusão que o exercício físico contribui com melhoras de humor das pessoas que tinham sintomas depressivos antes de os iniciarem.

Gallo (1995) afirma que o exercício físico se apresenta como “remédio cientificamente comprovado”, podendo retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento.

Perante todas as considerações descritas sobre os diversos efeitos positivos que o exercício físico pode promover para o ser humano, nos arriscamos a dizer que o mesmo pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, levando-se em consideração as preferências e individualidades de cada um.

Em muitos casos, talvez por desconhecimento do real sentido de qualidade de vida, as pessoas inconscientemente acreditam que apenas a prática isolada de exercício físico sistematizado pode levá-las a alcançar padrões de qualidade de vida que consigam atender aos seus mais almejados desejos e necessidades.

Para Nahas (2003) a qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a se alterar ao longo da vida. Existe um consenso entre os pesquisadores sobre a temática qualidade de vida, de que são múltiplos os fatores que a podem determinar, sendo tanto pessoais quanto comunitários. Tais fatores são: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade.

Qualidade de vida se apresenta, de acordo com Nahas (2003), com uma diversidade em sua conceituação, sempre numa perspectiva contextualizada ou mesmo individualizada, o que torna importante a identificação clara de cada situação e de todos os componentes que a envolvem.

Saba (2003) diz que qualidade de vida é um cotidiano onde há um equilíbrio entre as responsabilidades e os prazeres, garantidos por boa saúde, realização pessoal e facilidade ao lidar com as tarefas diárias. A qualidade de vida possivelmente depende de diversos fatores para que o ser humano adquira um equilíbrio, como por exemplo: poder aquisitivo, infraestrutura do habitat em que se vive, da relação que se mantém com o trabalho, da administração do tempo, da satisfação que se obtém com o conjunto dessas atividades, do conforto a que se tem acesso, do estado de saúde e, acima de tudo, da maneira individual que se percebe todo este cenário.

Gonçalves e Vilarta (2004) alertam que podemos entender qualidade de vida como sendo a forma que cada um de nós vive o seu dia a dia, no que diz respeito ao estilo (escolhas apreendidas e adotadas durante toda a vida) e, também, de acordo com as condições de vida de cada indivíduo (envolve moradia, escolaridade, saúde, transporte, segurança, os aspectos materiais da vida, historicamente determinados e socialmente construídos).

O exercício físico pode ser um dos meios capaz de contribuir significativamente para melhoria da qualidade de vida de alguns indivíduos.

Diante destas considerações, nos sentimos provocados a fazer a seguinte pergunta: Se há tantos benefícios em se praticar exercícios físicos por que não há, aparentemente, adesão permanente à prática?

Mesmo diante da diversidade de pesquisas científicas, as quais têm apresentado que exercício físico regular pode promover consideravelmente a saúde do indivíduo, muitas pessoas abandonam essa prática, que se constitui de fundamental instrumento para redução do aparecimento de diversas alterações orgânicas que estes estão sujeitos a suportar devido ao processo natural de degeneração do organismo; além disso, esta prática pode até mesmo ajudar no processo de reabilitação de determinadas patologias.

## 2.2 ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Conforme dados do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e do Sindicato de Academias do Rio de Janeiro, há no Brasil 23.398 academias frequentadas por 7.019.400 usuários (3,7% da população). O Brasil é o segundo maior mercado do mundo, atrás dos Estados Unidos, em quantidade de academias. (IHRSA, 2013).

Assim entendida, “academia” por vezes expressa sentido de ginásio, centro, espaço, estúdio, escola de natação e até mesmo de clube, aproximando-se da origem agregada da palavra que se relacionava a um local de práticas de ginástica de atividades lúdicas em meio a transações filosóficas. Com este sentido, Platão em 378 a.C. fundou a sua Academia, assim denominada em homenagem ao herói ateniense Academos. (CAPINUSSÚ, 2006, p. 61).

Saba (2001) fala que a palavra academia tem origem do grego *Akademía*. Tinha mais de um significado para um ou outro povo, como por exemplo, escola de ensino superior, corporação de sábios, de estudantes, entre outros. Também chegou a ter o significado de seita dos filósofos acadêmicos da escola platônica de filosofia. O primeiro significado derivado de *Akadèusera* um nome de um jardim de Atenas, o qual fora inspirado em um herói mitológico grego.

Enfatiza Saba (2001) que as Academias de Ginástica, normalmente, são espaços nos quais as pessoas frequentam, para a prática de exercícios físicos, com o intuito de melhorar sua qualidade de vida, tanto em relação à estética quanto a prática do lazer, sendo também um ótimo lugar para relacionar-se com outros indivíduos.

Noronha (2007) diz que a ginástica foi usada para atender a diversos fins como sobrevivência, culto ao corpo, preparação militar e também lutas. Desta forma,

podemos dizer que as academias de ginástica apresentam-se como um dos espaços que corroboram com suas ideias.

Já Coelho Filho (2010) relata que a academia de ginástica se consolida como espaço de cultura corporal, e talvez por isso, cresce a demanda de profissionais especializados para atuar nesse âmbito de trabalho. Diz que a proliferação das Academias se dá principalmente pela elevada concorrência mercadológica.

Na atualidade, são ambientes que se caracterizam como centros de condicionamento físico que disponibilizam orientação para a prática de programas de exercícios físicos. (ROJAS, 2003).

As academias de ginástica são locais apropriados para a inserção em um programa de exercícios físicos. Representam um mercado promissor, com associações que têm investido no desenvolvimento das atividades nessa área (administrativa, técnica), como por exemplo, a IDEA World Fitness (IDEA) nos Estados Unidos, a *International Health, Recreation and Sports Association* (IHRSA), que congrega academias e clubes do mundo inteiro e a Associação Brasileira de Academias.

Segundo Capinussú (1985), a primeira academia de exercício físico sistematizado no mundo surgiu com uma abrangência bastante ampla, a qual se tornou, através dos tempos, agente multiplicador do saber nas diversas áreas que se tinha intenção de abordar. Há indícios de que no Brasil a primeira academia pode ter sido criada por um japonês chamado *Conde Maeda Koma*, instrutor da família Grace, que deu origem ao *Brasilian JiuJitsu*, que foi o pioneiro nesta área na cidade de Belém do Pará, no ano de 1914.

Já Novaes (1991) diz que a primeira academia no Brasil foi inaugurada em meados de 1930, no bairro Copacabana, na cidade do Rio de Janeiro e ainda, que esta tinha como responsável o professor *Gretch Hillefeld*, o qual se baseava no método de ginástica analítica adaptada às características dos alunos brasileiros.

As academias passaram a ter maior aceitabilidade para a prática do exercício físico na década de 60 do século passado, tanto nas capitais como nas cidades do interior. Neste período, além das aulas de ginástica e musculação, começam a surgir às várias modalidades de ginástica como balé, dança e artes marciais (CAPINUSSÚ, 1985), (COSTA, 1989).

Lima e Andrade (2003) dizem que as academias se multiplicaram por volta

da década de 1970, a partir do momento que surgiu a necessidade de um espaço para realização de um trabalho orientado com o fim de obter um melhor condicionamento físico. Furtado (2009) fala que nessa época o que predominavam eram as modalidades de halterofilismo, ginástica, lutas e natação.

As academias de ginástica começavam a oferecer mais de uma modalidade de ginástica como opção para aqueles que frequentavam. Marinho e Guglielmo (1997) também nos mostram que a expansão das academias ocorreu a partir da década de 1970 e isso pode ser considerado como um dos maiores fenômenos sociais acontecidos recentemente.

Costa (2005, p. 174) relata que:

A academia na versão brasileira, relacionada aos exercícios físicos, surgiu como prática comercial e a partir de iniciativas privadas e sujeita a distintas denominações. A unificação da expressão surgiu espontaneamente nas últimas décadas, possivelmente por facilitar a identificação de um interventor profissional autônomo em múltiplas formas de atividade física. Portanto, a academia teve diferentes abordagens especializadas até o sentido eclético hoje dominante no Brasil. E as atividades pioneiras, nestas circunstâncias, foram de quatro ordens. A partir do século XIX, todas de iniciativa privada e sujeitas a remuneração por serviço prestado, com prática de ginástica relacionada a um clube esportivo, uma de natação em local público adaptado, outra grupal destinado ao ensino de lutas, e outra já no formato atual de academia que ofertou práticas de halterofilismo ou associou exercícios ginásticos com dança.

Percebemos, frente às divergentes opiniões dos autores que não podemos afirmar com exatidão quando de fato se deu o nascimento da primeira academia de exercício sistematizado do Brasil, uma vez que parece não existir um consenso sobre tal data. No entanto, podemos simplesmente inferir que o início das academias se deu em meados das décadas de 1910 e 1930.

Os exercícios físicos oferecidos nas academias passaram por diversas evoluções metodológicas, as quais começaram no rádio por volta de 1932 através da transmissão da "Hora da Ginástica", que perdurou até o ano de 1983. Teve como pioneira a professora Yara Vaz, em um programa de ginástica rítmica em 1952, na TV Tupi, passando pelas transmissoras, Rio e Educativa. Tal programa era repetido em todas as emissoras por força de um decreto que as obrigava a ter uma atração educativa naquela época (COELHO FILHO, 2000).

Frente a esses acontecimentos tais ações passaram a atrair a atenção de vários empresários e investidores que não estavam ligados ao setor, mas que passaram a enxergar este contexto como algo bastante lucrativo.

Com o crescimento do número das academias como negócio, os profissionais da área da administração se voltaram para o setor, dando início a grandes empreendimentos caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diferenciados. Os proprietários passaram a contar com uma quantidade maior de alunos devido à diversificação e a padronização das aulas de ginástica em diferentes modalidades, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades com vistas a satisfazer os gostos da demanda (ANDRADE, 2000).

Estes estabelecimentos apoderam-se das necessidades da sociedade para criar estruturas físicas e aulas dos mais diferentes tipos, voltadas para os mais variados públicos, os quais parecem se tornar muito mais exigentes, e sempre na expectativa de novidades e atrativos, com o objetivo de aumentar a adesão de seus clientes, fidelizar sua permanência e ainda atrair novos adeptos.

É comum em alguns ambientes de academia de exercício físico sistematizado a presença de outros profissionais constituindo-se em uma equipe, tais como nutricionistas, fisioterapeutas e médicos para ampliar o leque de possibilidades de seus alunos, já que os fatores tempo e deslocamento parecem ser pontos que podem levar o indivíduo a desistir da prática do exercício físico.

Muitos profissionais da área *fitness* percebem que a adesão, fidelização dos alunos às mais diferentes práticas oferecidas pelas academias tendem a ser originadas pelos resultados e benefícios que a regularidade à mesma oferece e, além disso, notam conjuntamente que tais objetivos podem ser mais facilmente alcançados se forem proporcionados aos seus clientes diferentes tipos de entretenimentos, tais como brindes, atividades de aventura, viagens e outros.

As academias vêm ocupando espaço na vida das pessoas e se apresentando como empresas organizadas especializadas, prestadoras de uma infinidade de serviços que visam poder atender a demanda de seus consumidores, procurando satisfazê-los em suas necessidades e desejos.

Nesses empreendimentos caracterizados pelo consumo de bens e serviços cada vez mais diversificados, os empresários-proprietários (investidores) passaram a compor uma maior quantidade de ofertas aos alunos, com a diversificação e padronização das aulas de ginástica em diferentes modalidades, com o objetivo de abrir um leque de possibilidades, com vistas a satisfazer o gosto da demanda (COELHO FILHO, 1997, p.11).

Coelho Filho (2000) aponta duas realidades das Academias de Ginástica

com relação aos seus tamanhos: as menores possuem com seus alunos relações mais pessoais, enquanto que as maiores, mais impessoais. Estas últimas são mais direcionadas para o mundo dos negócios. Foi constatado que nas grandes academias os profissionais do sexo masculino são mais privilegiados. Em contrapartida, existe um equilíbrio entre os dois sexos nas academias de menor porte.

Foi também constatado nos estudos de Coelho Filho (2000) que nas grandes academias existe restrição para o trabalho de profissionais à medida que estes envelhecem. Observou-se também que o praticante muitas vezes deseja alcançar metas em curto prazo, influenciado pela mídia, e que a competência é muito valorizada no mercado das grandes academias de ginástica, do Rio de Janeiro, local onde a pesquisa foi realizada.

Entre as diferentes formas de exercícios praticados na academia está a ginástica, que segundo Costa (1996) aparece sendo praticada por vários povos e de diversas maneiras. Podemos citar os indianos (*Yoga*), os iranianos (ginástica com massas), o chinês (ginástica terapêutica). Porém, foi na civilização grega que a prática do exercício físico foi considerada importante, principalmente visando à preparação militar, a estética e a energia espiritual. Segundo Malta (1998), o trabalho corporal era considerado formador de espírito e também de moral.

Destacaram-se posteriormente vários outros adeptos e pensadores da modalidade de ginástica, que foram responsáveis pelo desenvolvimento e sistematização da mesma, como os suíços, os alemães, os ingleses e os franceses, Noronha (2007) e Marinho (1997).

Com o passar dos tempos a ginástica foi sofrendo diversas modificações no que se relaciona à maneira de ser oferecida àqueles que por ela se interessavam, independente se essas demandas eram voltadas para estética, saúde, condicionamento físico, competição, recomendação médica ou qualquer outro motivo que porventura o indivíduo tivesse como objetivo.

Deu-se uma expansão sistemática da ideia de se praticar ginástica, tanto em ambientes abertos como fechados, o que conseqüentemente despertava nas pessoas cada vez mais o desejo de se inserirem no contexto. A ginástica parece então ter se transformado em objeto atrativo de consumo.

São diversas as modalidades de ginástica oferecidas nas academias, o que proporciona aos alunos a oportunidade de poder escolher o que melhor for ao encontro aos seus objetivos.

De acordo com Andrade (2000, p.16):

O pluralismo de ofertas de atividades nas academias, na segunda metade da década de 80, incluía musculação, jazz, balé, yoga, lutas e iniciação à natação. A tendência era oferecer apenas uma modalidade de ginástica (salvo a ginástica corretiva), comumente denominada ginástica estética, ginástica de academia, ou, numa denominação mais circulante no meio profissional, ginástica total. Nessa modalidade de ginástica os componentes aeróbios, de resistência muscular localizada, de flexibilidade e relaxamento predominavam dentre as diversas qualidades físicas trabalhadas na mesma aula e os proprietários das academias, em geral, eram profissionais da área e atuavam como professores nas suas instituições.

Murer (2007) afirma que a partir do momento em que ocorreu a abertura do mercado externo, no início dos anos 90, as academias do Brasil foram praticamente obrigadas a tomar uma posição: ou se atualizavam com equipamentos modernos e estruturados e com novas aulas e tendências, ou ficavam sucateadas e condenadas a fechar.

As modalidades que foram observadas como sendo as mais utilizadas dentro dos cenários das academias de exercícios físicos sistematizados são a musculação, o step, a ginástica localizada, os abdominais, o *jump*, a *bike*, o gap, os ritmos e dança, a dança de salão, a dança do ventre, o alongamento, o *yoga*, as lutas, o pilates, a hidroginástica e o treinamento funcional.

A Musculação (exercícios resistidos) é uma das práticas mais recomendadas para quem deseja melhorar a hipertrofia e definição muscular, ou mesmo desenvolver a força muscular. É uma forma de exercício onde se realiza os treinamentos contra uma resistência. Além de deixar o corpo forte, saudável, pode também aprimorar a eficiência cardíaca e promover um efeito estético atrativo nos corpos dos indivíduos.

No entanto, deve ser bem orientada para evitar riscos aos seus praticantes. Em média uma série de musculação dura aproximadamente de 30 minutos a 1 hora e 30 minutos. Kraemer (1996) apontam que volumes variando entre quatro e seis séries de oito a 20 repetições, com pausas de dois a três minutos entre séries, e intensidades de 60% a 85% de uma repetição máxima (1RM), são frequentemente apresentados.

A aula de *Step* se caracteriza por utilizar uma plataforma geralmente de madeira ou plástico rígido, a qual possui alturas variadas que contribui no aumento do nível de aptidão física e queima de gordura do indivíduo. A aula é coreografada e pode ocorrer em cima de tal plataforma ou no chão. Possui uma variedade de movimentos de membros superiores além dos inferiores, com duração aproximada de 30 a 60 minutos. Scharff-Olson (1996) dizem que a aula de step tomou-se uma modalidade de exercício aeróbio amplamente praticado pelas mulheres, que participam desta atividade com o objetivo de melhorar a aptidão física. Parece ser uma boa forma de melhorar a capacidade aeróbia, como demonstram Velasques x(1992); Kravitz (1995); Williford (1995) e Martinovic (2000).

A aula de Ginástica Localizada é bem tradicional e muito antiga nas academias de ginástica. Um de seus principais objetivos é melhorar a resistência muscular geral de quem a pratica deixando o corpo mais firme e mais resistente à fadiga muscular. (SANTOS, 1994).

Os exercícios são dados em séries para cada segmento muscular ou segmentos articulares. Alguns dizem que é como se fosse uma musculação em grupo. Nas academias, as aulas de ginástica localizada são, na maioria das vezes, bem frequentadas e o tempo pode variar em média 30 a 60 minutos.

Abdominais compõem uma aula que visa o fortalecimento e definição muscular da região do abdômen e aumento da força, diminuição das dores lombares e melhora da postura, região posterior do tronco e os principais músculos que envolvem a coluna, (ASSOCIAÇÃO, 20--) e (BIO ATIVA, 2001). Seu tempo pode variar entre 30 e 45 minutos.

Estudos mostram que os principais músculos que envolvem a coluna perderam grande parte de sua potência devido ao fato de se encontrarem na posição ereta, o que fez com que os seres humanos realizassem um permanente trabalho de fortalecimento voltado para a musculatura do abdome. (DOMINGUES FILHO, 2000).

A modalidade de Jump caracteriza-se como uma aula de condicionamento cardiovascular, baseada na utilização de um mini trampolim. As aulas podem ser pré-coreografadas ou ser feitas com passos aleatórios, tendo como objetivo a melhora da resistência cardiorrespiratória, fortalecimento dos membros inferiores e glúteos, redução da gordura corporal, podendo ajudar no combate a celulite, baixar os níveis de pressão arterial e melhorar a coordenação motora. (CONTI, 2001). As

aulas são coreografadas e seu tempo pode variar em entre 30 a 50 minutos.

As aulas de Bike são realizadas sobre uma bicicleta estacionária, a qual possui como objetivo a melhoria do sistema cardiovascular através de uma periodização de treinamento específica da modalidade (ASSOCIAÇÃO, 20--). Trabalha o fortalecimento de membros inferiores podendo auxiliar no emagrecimento, e o tempo de duração pode variar em média 30 a 50 minutos.

Pelo que podemos observar na prática, ao se optar por esta modalidade de Bike o aluno pode simular trajetos de subidas, descidas e locais planos, de acordo com as orientações do professor.

A aula de Gap (Glúteo, abdômen e perna) visa o desenvolvimento da resistência muscular localizada nas regiões do glúteo, abdômen e dos membros inferiores. Os exercícios desta modalidade podem ser realizados com tornozeleiras e halteres. São aulas dinâmicas e intensas, ideais para quem quer fugir dos treinos tradicionais (BIO RITMO, 2012) e geralmente duram aproximadamente 30 minutos.

A aula de Ritmos ou Dança tem como princípio o condicionamento aeróbico e a coordenação motora através de coreografias, ao som de músicas de ritmos variados, tais como funk, sertanejo, pagode; porém, sem enfatizar tanto a técnica para se executar os movimentos. Pode ajudar a combater o estresse, a ansiedade, melhorar a autoestima e desenvolver o raciocínio (MÁRCIA PEE, 2012). Seu tempo de duração pode variar uma média de 40 a 50 minutos.

A dança segundo Flores (2002, p. 8):

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológico; possibilita convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas.

A modalidade Dança de Salão é uma aula que visa tecnicamente o aprendizado das diferentes formas de dança de salão como, por exemplo, tango, forró, valsa, bolero, samba, salsa, merengue, chá-chá-chá, *zouk*, entre outras. As aulas são preferencialmente ministradas por dois professores, sendo um homem e uma mulher, devido a uma possível melhor assimilação dos movimentos pelos alunos.

Silvester (1990) reconhece como ritmos típicos dessa modalidade: o *foxtrot*,

o *quickstep*, a valsa lenta, a valsa vienense, a rumba, o chá-chá-chá, o tango, o samba, o *jive*, o *rock'n rol*, o passo doble e o disco. Seu tempo de duração pode variar em média 60 minutos a 1 hora e 30 minutos. A aula de Dança do Ventre prisma pelo aprendizado técnico final das diferentes formas de dança, geralmente árabes.

Entre as diferentes danças sagradas primitivas, encontramos a dança do ventre que, de acordo com Bencardini (2012), podem ser colocadas no contexto místico-religioso das civilizações antigas do Oriente Médio onde eram feitas homenagens e cultos à “Grande Mãe”, denominada *Ishtar* na civilização Suméria (4500 a. C) e Ísis na Egípcia (4000 a.C). Seu tempo de duração pode variar entre 60 minutos a 1 hora e 30 minutos.

A aula de alongamento tem como principal objetivo o aumento da flexibilidade corporal e melhora da postura. Podem ser usadas para ganho de amplitude articular de movimento. Cargas de baixa magnitude por períodos prolongados podem aumentar a deformação plástica do tecido não contrátil, permitindo remodelamento gradual das ligações de colágeno e redistribuição de água para os tecidos vizinhos. (TAYLOR, 1990)

Praticado e estudado como uma atividade relaxante e adequada para a diminuição das tensões, o alongamento muscular é considerado um tipo de relaxamento, comprovado no estudo de Carlson, Collins, Nitz e Sturgis (1990). Seu tempo de duração pode variar em média 30 a 60 minutos.

A modalidade de *Yoga* é uma aula na qual se procura desenvolver o equilíbrio emocional do indivíduo através da execução de posturas, respirações e meditações, entre outras atividades. Seu tempo de duração pode variar em média 30 minutos a 1 hora e 30 minutos. O *yoga* é considerado por alguns autores como uma espécie de ginástica, uma antiga filosofia oriental que busca unir as funções psíquicas e físico-orgânicas do ser humano, integrando os sistemas fisiológicos e a mente.

As técnicas do *yoga* se dividem em *ásana* (postura), *pranayama* (respiração controlada), *yoganidra*, que vem a ser o relaxamento e a meditação considerada por muitos a parte principal da prática (ARUNA, 2004).

As aulas de lutas (Boxe, Jiu Jitsu, Capoeira, karate, *Muay Thay*, *kung Fu*, dentre outras) possuem benefícios psicossociais como sensação de bem-estar, redução dos níveis de ansiedade, melhora da autoestima, autoconhecimento,

disciplina, desenvolvimento da memória. Diminuem o estresse, fortalecem o sistema cardiorrespiratório e desenvolvem a musculatura, dentre outros benefícios.

O boxe possui um treinamento intervalado, o qual mescla a técnica e exercícios específicos (BIO ATIVA, 2012), e a duração pode variar entre 60 minutos a 1 hora e 30 minutos. Esta atividade prioriza o condicionamento físico geral e pelo que observamos é uma das modalidades de luta mais procuradas pelo público feminino nas academias.

A modalidade de Pilates é uma aula que tem se tornado muito popular. Possui como principais objetivos a melhora da consistência corporal através de um sistema completo de exercícios sistematizados que promovem o aumento da flexibilidade e o fortalecimento muscular, a partir do centro de força. (TRENTINE, 2010).

Seu tempo de duração, em média, é de aproximadamente 60 minutos. Trentine (2010) ressalta também que o método Pilates utiliza a força do próprio corpo e equipamentos construídos a partir das necessidades dos alunos. O método se destaca pela originalidade de seus conceitos e princípios, sendo considerado por especialistas e praticantes como uma das mais eficientes formas de trabalho para o corpo.

A aula de hidroginástica pode melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a resistência e a força muscular. Cassady e Nielsen (1992) dizem que a hidroginástica é uma forma de exercício aquático que pode ser uma alternativa viável quando comparada aos exercícios em terra.

São feitos vários tipos de caminhadas, corridas, chutes e saltos dentro da água, em diferentes profundidades. De acordo com Evans et al (1978), Sheldahl (1985), Whitley e Schoene (1987), Cassady e Nielson (1992), Wilder e Brennan (1993), Wilder et al (1993), Wilber et al (1996) existe uma menor incidência de estresse nas articulações quando os movimentos são realizados dentro da água, quando feitos na terra. Também dizem que exercícios que porventura não atinjam um mínimo do nível considerável de dispêndio de oxigênio na terra talvez resultem em um melhor treinamento na água. Isto devido ao aumento da resistência durante a realização do exercício. Seu tempo de aula pode variar entre 30 a 45 minutos.

A modalidade de Treinamento Funcional vem sendo conceituada como sendo exercícios globais que objetivam o desenvolvimento da propriocepção e, sobretudo, o fortalecimento dos músculos estabilizados (ARRIECHE, 2010).

Trentine (2010) completa que o treinamento funcional possibilita uma preparação para a execução de movimentos mais eficientes e a prevenção de lesões, tornando o corpo mais inteligente nesse processo, e fazendo acessível a qualquer indivíduo as estratégias de condicionamento usadas pelos melhores atletas do mundo. Pode ainda proporcionar ganho de força e massa muscular, perda de peso, aprimoramento da postura e desenvolve de forma equilibrada todas as capacidades físicas, como: equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência. Seu tempo pode variar entre 60 minutos a 1 hora e 30 minutos.

Há também entre as aulas ofertadas das academias de exercícios físicos sistematizados o sistema de ginástica da empresa *Body Systems*, o qual é baseado na realidade de outros países. Surgiu na Nova Zelândia, por meio da empresa *LessMillsee* foi visto como um sistema revolucionário de preparação de aulas e programas, além de um completo e eficiente método de treinamento para professores, (BRAUNER, 2007) (BODY SYSTEMS, 20--).

Este sistema engloba programas de ginástica em grupo pré-coreografadas e sua missão é a busca da qualidade que se expressa na dedicação, lealdade e profissionalismo da equipe em todo o território nacional (GOMES *et al.*, 2010), (BODY SYSTEMS, 20--).

Entre as aulas pré-coreografada da *Body Systems*, que também podem ser encontradas nas academias, temos o *powerjump*, o *bodyattack*, o *body balance*, o *body combate*, o *bodyjam*, o *body pump* e o *bodystep*.

O *Power Jump* é uma aula de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, a qual é realizada em mini trampolins. Totalmente desenvolvida por brasileiros, tem uma característica muito vibrante, com músicas que fazem o praticante querer treinar mais. O trabalho é aeróbio e intenso, o que contribui para a melhora do condicionamento físico de quem pratica durante os 55 minutos de aula (BODY SYSTEMS, 20--).

O *Body Attack* é uma aula de treinamento intervalado de alta energia, que combina movimentos aeróbicos atléticos com exercícios de força e estabilização, na sala de ginástica. Esta aula foi inspirada em movimentos derivados de esportes como vôlei, tênis, basquete e futebol. As músicas são vibrantes e motivam todas as pessoas a atingirem seus objetivos de condicionamento físico geral. Esta modalidade tem duração de aproximadamente 60 minutos (BODY SYSTEMS, 20--).

O *Body Balance* é uma modalidade que combina movimentos da *Yoga*, *Tai Chi* e *Pilates* para um trabalho de flexibilidade, força e condicionamento postural. Trabalha a respiração, a concentração, o alongamento, o equilíbrio e ainda proporciona ao praticante mais calma e tranquilidade. A aula dura em média 60 minutos (BODY SYSTEMS, 20--).

O *Body Combat* se baseia nos diversos estilos de Artes Marciais, como: *Karatê*, *Boxe*, *Capoeira*, *MuayThai*, *JiuJitsu*, *KickBoxing*, entre outras. Os alunos podem treinar de forma eficiente e motivante, queimando muitas calorias. Podem praticar iniciantes ou quem já possui mais tempo de prática. Trabalha o condicionamento físico geral e também a força, e dura 60 minutos (BODY SYSTEMS, 20--).

Na aula de *Body Jam* o aluno se sente livre e com a sensação de dançar. Traz influências dos cinco continentes, sendo uma mistura de variados estilos de dança. As músicas são marcantes e atuais, o que deixa no praticante a sensação de fazer parte de um verdadeiro grupo de dança. Esta aula, com duração de 60 minutos, pode melhorar a resistência cardiorrespiratória. (BODY SYSTEMS, 20--).

A modalidade de *Body Pump* é realizada com barras e anilhas, que fortalece e define seu corpo como um todo. Com o tempo de 60 minutos, é considerada como sendo uma das maiores revoluções do fitness mundial. Utiliza exercícios de treinamento de força e resistência, dentro da sala de ginástica. (BODY SYSTEMS, 20--).

A aula de *Body Step* é um tipo de treinamento de ginástica em cima de um step, regulável para diferentes alturas, com movimentos simples em cima e em volta dele. Utilizam-se músicas conhecidas e vibrantes, junto com coreografias empolgantes e é composto por treinos cardiorrespiratórios e músicas para condicionamento muscular, proporcionando um elevado gasto energético; tem 60 minutos de duração (BODY SYSTEMS, 20--).

A aula de *CXWORX* é um treino funcional. Com 30 minutos de duração, é um treinamento curto, forte e inspirador, que tonifica e melhora a força funcional. A aula constitui-se de uma mistura de exercícios isolados, que têm como alvo grupos musculares específicos (como *crunchs* abdominais ou extensão das pernas) e movimentos integrados, que utilizam dois ou mais grupos musculares simultaneamente, todos focados na musculatura do centro do corpo com os abdominais, costas e glúteos (BODY SYSTEMS, 20--).

A aula de RPM é uma modalidade de treinamento de ciclismo *indoor*, em que o praticante pedala ao ritmo de músicas inspiradoras. O treinamento é intervalado e passa por diversos trechos como subidas íngremes, tiros rápidos, contrarrelógio, entre outros. Treina-se nesta aula tanto a capacidade aeróbia quanto a anaeróbia, nos trajetos desenhados pelas músicas, pelo ajuste da carga e o ritmo das pedaladas ditadas pelo professor (BODY SYSTEMS, 20--).

A aula de *SH'BAM* é uma modalidade feita para quem quer descontração em primeiro lugar. Possui músicas que estão nos topos das paradas e com movimentos simples e modernos. O aluno pode dançar com uma facilidade sem se preocupar com os movimentos. Ainda pode proporcionar ao aluno a perda de qualquer medo ou timidez de participar de aulas de ritmos na sala de ginástica. As músicas variam entre *hits* do momento, clássicos daqueles que todo mundo conhece, de *flashbacks* ou ritmos latinos (BODY SYSTEMS, 20--).

Frente a tantas opções de aulas é essencial uma boa orientação para a escolha dos exercícios.

Sobre destacar-se profissionalmente, Piazza (1999, p. 41- 42) destaca:

Atrair e manter clientes está sendo cada vez mais difícil para as empresas. Nesse cenário o profissional que vence essa guerra é aquele que possui um atributo chamado talento [...] Que é uma vantagem competitiva de cada pessoa que as empresas estão procurando todos os dias [...] Para cuidar dos clientes dentro de um perfil de qualidade de atendimento é necessário talento, pois o consumidor moderno não depende de convencimento ou persuasão para decidir uma compra, mas da capacidade que você tem de descobrir quais são as suas necessidades e depois satisfazê-las.

Moraes (2009) afirma que ao aderirem a uma academia, os usuários não desejam apenas a prática do exercício físico bem orientado, buscam respeito e atenção em todos os aspectos e para isto aqueles que o atendem necessitam ser capazes de manter uma boa relação interpessoal e demonstrar comprometimento com o trabalho.

Saba (2001) analisa que a prática de exercícios físicos sem assistência adequada é arriscada e pode levar a desmotivação pessoal, casos de lesões ou problemas corporais resultantes da falta de orientação especializada. É comum, em nossos dias, observarmos pessoas que acreditam em orientações vindas de leigos ou informações oriundas da televisão, da internet ou de revistas.

A exacerbação do exercício físico em academias de ginástica e em outros ambientes é questionável, uma vez que a prática intensa não garante sempre benefícios ou uma vida saudável.

O profissional de Educação Física deve conhecer e aplicar os princípios científicos do treinamento desportivo, com vistas a atender os objetivos do praticante. Do mesmo modo, é importante identificar as expectativas que o levaram a se inscrever na academia.

Este profissional possui um papel singular para os alunos e torna-se um elemento, diferenciado e catalisador. Além de por em prática seu conhecimento científico ainda interage com o grupo, contribuindo para estabelecer uma relação que extrapola a convivência profissional, chegando a um relacionamento pessoal, onde se estabelecem vínculos de afetividade (CAPINUSSU,1985).

## 2.3 MOTIVAÇÃO, ADERÊNCIA E EVASÃO

A motivação para se praticar exercícios físicos vem de diferentes fontes e uma razão considerável com o fim de levar as pessoas a iniciarem esta ação seria mostrando a elas seus principais benefícios para que conseqüentemente isto possa se resultar na manutenção do hábito, ou seja, em uma aderência.

Contudo vários fatores podem levar o indivíduo á se evadir da prática do exercício físico.

### 2.3.1 Motivação

Samulski (2002, p.104) diz que “[...] a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Ainda, para o autor, segundo esse modelo, a motivação apresenta uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Cratty (1984) explica que estes fatores podem ser compreendidos de forma intrínseca, pelos motivos resultantes da vontade própria do indivíduo, e também de forma extrínseca, sendo que estes últimos dependem de fatores externos como já citado, tais como recompensas sociais e sinais de sucesso.

Quando o sujeito se encontra intrinsecamente motivado, ingressa na

atividade por vontade própria, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la. Atividades intrinsecamente motivadas são comumente associadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (DECI, 2000). Alguns autores subdividiram a motivação intrínseca em 3 tipos: "para saber", "para realizar" e "para experiência".

A motivação intrínseca "para saber" ocorre quando se executa uma atividade com o intuito de satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende esta mesma atividade; a motivação intrínseca "para realizar" se dá quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca "para experiência", quando um indivíduo realiza uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa (BRIÈRE, 1995).

Já a motivação extrínseca, em contrapartida, ocorre quando uma atividade é efetuada com outro ou outros objetivos que não os inerentes à própria atividade (DECI, 2000). Estes motivos podem variar consideravelmente em relação ao seu grau de autonomia, criando, basicamente, três categorias desta motivação: 1) a "regulação externa": esta categoria da motivação extrínseca ocorre quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais (isto pode ser observado no âmbito esportivo quando o treinador impõe punições aos atletas, quando não realizam as tarefas propostas); 2) a "regulação interiorizada": ocorre quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito; c) a 'regulação identificada': é a categoria que ocorre quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante.

Cruz (1996) nos mostra que os estudos sobre motivação são complexamente direcionados para responder inúmeras questões, as quais a ênfase é procurar entender o porquê destes ou daqueles comportamentos. Diz ainda que o comportamento dos indivíduos quando se refere à prática de exercício físico são reflexões de três dimensões motivacionais:

Direção: por que certos indivíduos escolhem fazer determinada prática física?

Intensidade: por que alguns indivíduos se esforçam mais do que outros?

Persistência: por que é que alguns indivíduos continuam na prática e outros abandonam?

Brandão e Valdés (2005) dizem que quando a motivação é compreendida como um processo de força e direção a um determinado comportamento, esta se traduz na capacidade do indivíduo de manter seus esforços na presença dos mais variados estímulos pessoais ou sociais, sejam eles positivos ou negativos, e influenciam a seleção, a aderência, o esforço e a qualidade da atividade executada.

Weinberg e Gould (2001), procurando entender melhor o processo motivacional, apresentam o modelo internacional de motivação, que têm importantes implicações para professores, técnicos, instrutores e administradores de programas de exercício físico. Este modelo conta com cinco diretrizes básicas que, se forem bem empregadas, podem ser um valioso facilitador no processo motivacional:

1) Tanto as situações como os traços motivam as pessoas: para aumentar a motivação você deve analisar e responder não apenas à personalidade, mas também à interação das características pessoais e situacionais.

2) A pessoa tem vários motivos para envolverem-se: é necessário um esforço consistente para identificar e entender os motivos dos participantes para envolverem-se em atividades de esporte, de exercício ou de educação. Outro aspecto relevante é que às vezes as pessoas participam das atividades por mais de uma razão, e os motivos podem mudar com o tempo.

3) Mude o ambiente para aumentar a motivação: saber por que razão as pessoas se tornam envolvidas em esportes é importante, mas essa informação é insuficiente para aumentara motivação, já que, muitas vezes, para isso é necessário que sejam criados ambientes que satisfaçam as necessidades de todos os participantes.

4) Os líderes influenciam a motivação: os instrutores, professores de Educação Física ou técnicos devem desempenhar o papel fundamental de influenciar a motivação do participante. Um professor ativo e entusiástico sempre oferece, por meio de sua personalidade, reforço positivo aos alunos.

5) Use mudanças de comportamento para alterar motivos indesejáveis do participante: as mudanças de comportamento são importantes, quando os motivos dos participantes prejudicarem de alguma forma o próprio participante, ou até mesmo aqueles envolvidos direta ou indiretamente com o programa de atividade física (no caso deste estudo, de exercício físico). É importante que o participante

seja conscientizado dos riscos dos mesmos.

Robbins (2005) fala sobre a motivação com base em três antigas teorias: teorias de Abraham Maslow, Douglas Mc Gregor e Frederick Herzberg. Porém, neste momento será discorrida apenas a primeira por ser a que mais se enquadra com o ambiente de academia.

Esta teoria diz que a motivação está baseada em conformidade com as necessidades do ser humano. Ele usa uma pirâmide para expor de forma figurativa quando fala das necessidades humanas. Estas estão expostas na pirâmide por ordem de importância e pela influência no comportamento humano. Na base da pirâmide encontram-se as necessidades mais baixas e no topo as mais sofisticadas, e são classificadas da seguinte forma:

Fisiológicas – encontram-se no nível mais baixo da pirâmide. São elas a necessidade de alimentação, sono, descanso, moradia, sexo e reprodução.

Segurança – estão no segundo nível. Estão relacionadas, dentre outras coisas, à busca da proteção e necessidade de estabilidade. Estas aparecem no ser humano a partir do momento em que as necessidades fisiológicas estão satisfeitas.

Social – ligadas às necessidades associativas dos indivíduos com outros. Nesta podemos até fazer um paralelo com um dos motivos que incentivam determinados grupos de pessoas a procurarem e permanecerem em academias de ginástica, por esta necessidade de convivência com outras que talvez possuam vontades e hábitos parecidos. A frustração dessas necessidades pode levar a uma falta de adaptação social. A boa companhia ainda faz parte da satisfação pessoal de muitos praticantes de exercício físico.

Estima – esta se relaciona com a autoavaliação da pessoa, como ela se vê, como ela se avalia. Também está associada com a autoapreciação, aprovação social, dentre outros aspectos. Quando a pessoa se sente satisfeita com esta necessidade ela pode se sentir forte, com prestígio e útil. Podemos até, neste caso, também fazer novamente uma correlação entre o frequentador de academia, quando este se apodera de sua aparência física, quando satisfeito, para se sentir autossuficiente e motivado, já que sua autoestima se encontra em alta, levando-se em consideração que grande parte da sociedade confere muito valor a um corpo mais magro e com formas mais definidas.

Autorrealização- Esta se encontra no topo da pirâmide. A mais elevada. As pessoas sentem-se capazes de conseguirem vir a ser tudo o que elas sempre desejaram e o realizam.

De acordo com Machado (2006), a motivação vem a ser um importante referencial para definir as decisões tomadas pelos indivíduos e por isso todas as opções têm na componente motivação uma aliada que compromete positivamente ou não o resultado da ação. Gouvea (2000) acredita que a motivação é um dos temas centrais relacionados aos assuntos da humanidade.

Diante disso, podemos dizer que um dos fatores principais que interferem no comportamento de um indivíduo é a motivação, que influi com muita propriedade em todos os tipos de condutas, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionam coma aprendizagem, o desempenho e a atenção. (WEINBERG, 2001).

O entendimento destas teorias pode ser uma das ferramentas para que comecemos a entender o porquê da evasão dos alunos das academias de exercícios físicos sistematizados. Quem sabe proporcionando maior segurança nas acomodações, aperfeiçoamento constante dos professores, melhoria nas relações interpessoais entre funcionários e alunos, atividades corriqueiras como o desenvolvimento de eventos sociais, encontros incrementais para se valorizar a autoestima, podem fazer com que estes se sintam mais satisfeitos e motivados para continuarem suas práticas de exercícios, obtendo seus objetivos traçados? Pode ser este, dentre outros que acreditamos existir, um dos caminhos a ser seguido para, ao menos, minimizar tal processo de evasão.

### **2.3.2 Aderência**

A aderência, segundo Saba (2001), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico inserida no cotidiano de um indivíduo. Podemos observar que para o indivíduo passar a praticar o exercício físico não é tão simples assim, uma vez que muitas vezes ele precisa encontrar um tempo para tal em sua agenda, em muitos casos já lotada; e se para tal prática for necessária à existência de, por exemplo, uma academia ou mesmo clube, ou qualquer outro local, os empecilhos para tal ação podem se tornar ainda maiores.

De acordo com os dados dos estudos apresentados abaixo os motivos

determinantes para a aderência dos alunos nas práticas de exercícios físicos variam entre a busca da melhoria da condição física e da saúde, o relaxamento, a descarga de energia e a higiene mental, destacando as orientações médicas para a realização do exercício físico. Os motivos foram identificados nos estudos apresentados na figura 1.

<b>MOTIVOS DE ADERÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA</b>			
<b>Autor</b>	<b>Estado</b>	<b>Idade dos Participantes (anos)</b>	<b>Motivos</b>
Araújo et al (2007)	MG	18-36	Estética (50,60%)/Saúde (14,40%)/Resistência, condicionamento e aptidão física (31,30%)
Zenettiet 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 casa 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%)
Zenetteetal (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%)

Figura 1 – Motivos de aderência à prática de exercícios.

Fonte: ALEXANDRO et al. (2010)

Madeira (2006) e Araújo (2007) obtiveram respostas similares. Os dois motivos iniciais determinantes à prática de atividade física em academias de ginástica foram questões estéticas (50,6%), necessidade de melhora da saúde (18,12%)e condicionamento físico geral (31,3%), dentre outras questões (19,95%).

Já Samulski e Noce (2000) e Costa (2003) dizem que o principal motivo de adesão foi “prazer pela atividade física que está praticando”, Tahara (2003), Madeira (2006) e Araújo et al. (2007) verificaram que o principal motivo de adesão estava relacionado com questões estéticas.

É possível observarmos que o principal motivo de adesão para a prática de exercício físico parece ter-se modificado. Estes podem estar mais relacionados a padrões estéticos. Para Tahara, Schwartz e Silva (2003) a mídia parece contribuir nesse sentido, uma vez que são várias as fontes que mostram corpos perfeitos e

esculturais, influenciando o perfil estético vigente. A necessidade de se sentir aceito por um grupo social pode levar o indivíduo a buscar um determinado padrão.

Segundo Perdoncini (2010), várias pessoas ainda não conseguem aderir à prática do exercício físico por não conciliarem esta às atividades da vida diária, devido ao fator tempo e até mesmo pela falta de motivação.

Weinberg e Gould (2001) consideram o exercício fortemente associado com melhoras nos níveis de autoestima e autoconfiança, pois muitas pessoas sentem satisfação em desempenhar uma tarefa que antes não conseguiam realizar. Eles citam que a razão mais frequente encontrada para a inatividade é a falta de tempo. Entretanto, o problema está na prioridade que os indivíduos dão para o exercício físico, pois encontram tempo para ler, ver TV e sair.

A aderência à prática de exercício físico pode estar aliada a diferentes motivos, levando-se em conta a individualidade de cada indivíduo.

Zanette (2003), em sua análise sobre o perfil dos clientes de academias de ginástica, realizada em Porto Alegre, mostrou que a aderência à prática de exercício físico em academia deu-se por motivo estético, com 29%, melhora da saúde e qualidade de vida, com 23%, e bem-estar físico, com 21%.

Os estabelecimentos de academia precisam estar atentos a seus alunos com o objetivo de proporcionar programas de exercícios mais agradáveis, significativos, satisfatórios e convenientes, além de explicar os benefícios destes aos seus praticantes, a fim de auxiliá-los a aumentar seus níveis de motivação para permanecerem na prática do exercício físico.

Para detectar os fatores internos e externos dos indivíduos, Weinberg e Gould (2001) investigaram motivos que apontaram razões para que este possa se exercitar:

- Controle do peso corporal: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência;
- Queda do risco de hipertensão: pesquisas mostram que exercícios regulares são contribuintes para prevenção de doenças cardiovasculares; portanto, acontece a busca do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica;
- Queda do estresse e da pressão: devido aos últimos anos os casos de transtornos, ansiedade e depressão nos indivíduos terem aumentado, as pessoas também praticam atividade física devido à obtenção de informação ou por

recomendação médica, para prevenção ou tratamento;

- Satisfação: esse aspecto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade;
- Construção da autoestima: realização de algo que imaginavam não ter capacidade de executar; reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da autoestima;
- Socialização: combate a solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns aos outros.

Para laochite (2006) é necessária a compreensão de que o comportamento de praticar exercícios é dinâmico, complexo e multideterminado por diversos fatores de ordem pessoal, comportamental e ambiental. Isso significa que a mudança do comportamento, por exemplo, de sedentário para ativo, requer do indivíduo um julgamento de suas crenças acerca de sua competência para essa mudança, os desafios ou barreiras, em geral presentes no ambiente, que enfrentará com a mudança, além de suas expectativas diante do novo comportamento.

Ainda segundo laochite (2006), a identificação e o conhecimento dos fatores do processo de aderência podem ser benéficos, uma vez que permitem a compreensão desse fenômeno através da reflexão sobre estratégias, a partir da análise de um referencial teórico capaz de fornecer orientações seguras e eficazes no que tange aos processos de intervenção e pesquisa.

A “socialização” pode ser vista como um dos principais motivos de aderência em academias para manter o conceito de que quando as pessoas se identificam com os membros do grupo em que convivem sentem mais prazer e atração pela atividade proposta (RYAN, 2000).

A ambientalização da academia, no sentido de favorecer a socialização entre os alunos e destes com o professor, deve ser uma preocupação de seus administradores. O estudo de Marcellino (2003) confirma essa hipótese, ao identificar que os indivíduos que possuem laços de amizade dentro da academia que frequentavam permanecem nela por mais tempo. Foram encontrados também estudos que citaram a proximidade dos locais de prática como um considerável motivo para aderência (BAPTISTA, 2001), (ROJAS, 2003), (CHECA, 2006).

Rojas (2003) afirma que uma academia agrada seus praticantes de exercícios se estiver no máximo a 3 km de distância de sua casa ou do seu trabalho.

A academia não deve ser vista apenas como um lugar para realizar exercício físico, manter a beleza e estética, ou como meio de promover a saúde física, mas deve ser um espaço para beneficiar o corpo em sua totalidade.

Muitos são os motivos que levam os indivíduos a permanecer nos programas por eles realizados; entre eles a busca da melhoria da condição física e da saúde, a busca do relaxamento, descarga de energia e higiene mental, além do fato que algumas pessoas procuram as atividades por recomendação médica. (ROJAS, 2003)

Podemos dizer que inconscientemente muitos alunos de academia querem ter, às vezes, o que vai muito além do que o exercício físico possa lhes proporcionar no que se diz respeito a mudanças físicas.

Talvez a academia de ginástica possa, cada vez mais, ser um espaço das possibilidades, um local em que a diversidade humana tem espaço, em que as especificidades culturais não são descartadas como coisas sem importância, assim como quase tudo aquilo que não é globalizado e não está na moda. Talvez possa ser um espaço de encontro, alegria e prazer pela prática do exercício físico, em que a palavra saúde não seja necessariamente associada à doença, e a ginástica, portanto, a sua cura, mas, sim, a promoção do bem-estar e da autonomia do indivíduo.” (TOLEDO, 2008, p. 54).

Diante de tais perspectivas e perante tantas possíveis insatisfações do ser humano, talvez as pessoas, para sentirem mais felizes e satisfeitas, devessem se apoiar um pouco mais nas palavras de Moreira, Simões; Múria (2005, p. 65) quando nos fala em um de seus escritos que:

O corpo não é junção de uma parte com outras partes, nem máquina automática de causa e efeito comandada por um espírito, ou mesmo um psiquismo unido a um organismo, isolado do resto do mundo. Ele é sim uma casa, morada localizada em um quarteirão infinito, construída no sistema interligado de partes compostas de substâncias vitais, habitada de sentidos, de razões, de segredos, dotada de janelas, perspectivas que mostram a íntima dependência corpo/mundo, circunvizinhada de outras casas com as quais mantém uma relação de dependência e ao mesmo tempo de individualidade.

### **2.3.3 Evasão à prática de exercícios em academias**

Mesmo com o expressivo aumento de academias de ginástica no Brasil, investigações realizadas mostram que a manutenção de alunos nos programas de

exercício físico em academia é baixa, uma vez que a maioria deles desiste antes dos primeiros cinco meses de início da prática (NUNOMURA, 1998).

Verifica-se através de estudos que a desistência à prática do exercício físico acontece com mais frequência ao término do terceiro mês de ingresso, Cantwei (1998) e Dishman (1994).

Morales (2002) fala que os desistentes acreditam que a reorganização do tempo torna-se fator primordial para que possam permanecer em um programa de exercício físico sistematizado, seguido da condição financeira, que vem a ser outro fator de manutenção citado pelas pessoas que já desistiram pelo menos uma vez. A preservação da saúde, a manutenção da estética e a automotivação para continuar a fazer exercício físico também foram mencionados em sua pesquisa.

Alguns motivos de desistência de praticantes de exercícios físicos em academias podem ser identificados na figura 02, de acordo com os estudos nela contidos.

<b>MOTIVOS DE DESISTÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA</b>			
<b>Autor</b>	<b>Estado</b>	<b>Idade dos participantes (anos)</b>	<b>Motivos</b>
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18-50	Falta tempo (36,67%)/Preguiça (13,33%)/Distância dos locais de prática (8,33%)
Enézio e Cunha (2007)	MG	18-57	Falta de Motivação (49%)/Monotonia dos exercícios (29%)/Distância dos locais de prática (29%)
Santos e Knijnlk (2006)	SP	40-60	Falta de tempo (30%)/Preguiça (23%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15-78	Falta de tempo (31,03%)/Preguiça (20,69%)
Taharaet al (2003)	SP	Até 24	Falta de tempo (43,33%)/Custo da mensalidade (23,33%)
Rojas (2003)	SC	18-44	Orientação profissional (9%)/Instalações inadequadas (31,5%)/Baixa qualidade das aulas (11,2%)
Saba (1999)	SP	18-47	Falta de tempo (37%)/Distância dos locais de prática (6%)/Férias (7%)/Custo das mensalidades (8%)

Figura 2 – Motivos de desistência da prática de exercícios.

Fonte: ALEXANDRO (2010)

Podemos identificar nestes estudos a “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” como sendo os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias.

Weinberg e Gould (2001) investigaram alguns motivos de desistência da prática de atividade física e descrevem que as queixas das pessoas para não realizarem o exercício físico seriam a falta de tempo, uma vez que exames

minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridade e programas mais atraentes de atividade física poderiam, talvez, acabar com essa queixa. Detectaram a falta de energia também como um fator, mais psicológico do que físico, devendo ser um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento dos benefícios, e ainda a falta de motivação, segundo os autores, como sendo a soma dos outros dois, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades.

Saba (2001) aponta que as pessoas referem-se à falta de tempo quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físicos, por isso acabam por não apresentarem os reais motivos para não praticá-los.

Corroboramos com as ideias de Saba, uma vez que muitos indivíduos ainda não se atentaram para os inúmeros benefícios, tanto físicos como sociais e psicológicos, no que se relaciona ao seu bem-estar e melhoria de sua qualidade de vida, que podem gozar ao aderirem à prática saudável de exercício físico.

A motivação é um dos principais temas que tem sido pesquisado na Psicologia do Esporte, o que tem causado uma grande investigação deste conteúdo e sua influência com o treinamento de rendimento, a prática e o abandono de atividade física, dentre outros, Tahara (2003), Barroso (2007) e Freitas (2007).

Bartholomeu Neto (2013), em investigação desenvolvida com universitários sobre os motivos do abandono da prática de atividades físicas em academias de ginástica, identificaram que os principais fatores que levaram esses indivíduos a abandonarem a academia foram: não atingir os objetivos desejados, falta de tempo, problemas financeiros, não adaptação ao profissional de Educação Física e a distância da academia.

Segundo os dados da Associação Brasileira de Academias de Ginástica (ACAD), cerca de 50 a 60% dos indivíduos matriculados em academias de ginásticas desistem nos primeiros 45 dias, e a evasão da prática de exercícios nestes ambientes perpassa pelo sentimento de vergonha que o indivíduo tem do próprio corpo e pelo descaso dos professores com os novos alunos.

É pertinente lembrar também que outros motivos, além dos já mencionados anteriormente, podem fazer com que o indivíduo desista de frequentar o cenário das academias. Dentre estes, podemos destacar uma estrutura física inadequada, bem como aparelhos estragados, mau atendimento por parte dos serviços gerais e recepcionistas, espaço físico não arejado, sujo, sem iluminação e sonorização adequada, localização de difícil acesso, preço não condizente com a realidade, falta

de estacionamento, falta de professores em número suficiente, aulas pouco diversificadas, poucos horários disponíveis, entre outros.

A satisfação do indivíduo em diferentes aspectos pode ser um fator determinante para se evitar a evasão do aluno. Para Saba (2006), quanto mais alunos uma academia conseguir manter, mais alunos ela conquista. Segundo o autor, 80% dos alunos novos são indicados por alunos antigos. Quanto mais alunos antigos, mais alunos novos ela pode conseguir.

Ao contrário do que muitos pensam, nem sempre meios de propaganda, como TVs, radio, jornais, *outdoors*, panfletos, cartazes, etc. são tão eficientes para evitar a evasão dos alunos.

Estudos têm mostrado que 96% dos alunos insatisfeitos das academias não reclamam junto aos proprietários, instrutores ou pessoal que trabalha na recepção, porém, falam de sua insatisfação para pelo menos dez pessoas, aproximadamente, que acabam ficando com uma impressão negativa da academia (SABA, 2006). Assim, é importante que sejam feitos esforços para que o aluno não desista. Pode parecer simples, mas detectar estes motivos não é tarefa tão fácil como se possa imaginar, pois se assim o fosse não existiriam tantos problemas de abandono nestes estabelecimentos.

Saba (2006) cita algumas justificativas para o fato dos alunos não levarem as suas insatisfações diretamente ao conhecimento das pessoas que trabalham ou dirigem as academias: acham que não vai adiantar de nada; têm medo que o funcionário leve a reclamação para o lado pessoal; não querem correr o risco de ser mal interpretados; acham que reclamar é difícil, não se sentem à vontade para isso; ou, simplesmente, acreditam que mudar de academia é mais fácil e cômodo do que reclamar.

Este autor afirma que as academias devem estar atentas em procurar saber se os alunos estão ou não satisfeitos para que, com estas informações possam tomar as devidas providências evitando-se, conseqüentemente, a evasão dos mesmos. Frente a tal pensamento a satisfação pode, sem dúvida, ser um fator determinante para a retenção de clientes.

Piazza (1999, p. 48) realça alguns pontos significativos sobre o atendimento aos clientes da academia:

Satisfazer o cliente, por meio da ferramenta atendimento, passa a ser algo visto como uma filosofia empresarial de sobrevivência. Não basta tratá-lo bem, com cortesia e educação. É preciso superar as expectativas do cliente oferecendo-lhes produtos e serviços que possuam valor agregado e benefícios perceptivos [...] As necessidades e desejos dos clientes são priorizados. A empresa passa a permanecer em segundo plano, pois a nova filosofia coloca o consumidor em primeiro lugar. A fidelidade é ferramenta estratégica nos dias atuais.

Para entender essas necessidades é preciso segmentar, artifício este que está voltado para os clientes que já estão em sua academia, ou seja, conhecer para melhor atender. Tal conhecimento parte da premissa de que as pessoas são diferentes, então, os clientes que procuram um serviço o buscam com necessidades distintas. Em consequência disto, quanto mais customizada a oferta em função do perfil dos clientes, maiores as chances da academia possuem de fidelizá-lo.

A satisfação é um passo indispensável em direção à retenção de clientes, é a formação da lealdade, que surge da combinação da superioridade percebida na oferta das empresas. (OLIVER, 1997).

Araújo (2005, p. 65) fala que a “satisfação consiste na sensação de prazer ou desapontamento resultante da comparação de resultados percebidos de um serviço em relação às expectativas do cliente”, o que tem direta influência na decisão do cliente. Podemos reforçar isso nas colocações de Michelli (2008, p. 37):

O cliente pode ter as suas expectativas confirmadas e sentir-se satisfeito quando o serviço atende exatamente ao que ele esperava. Por outro lado, se as suas expectativas quanto ao serviço não forem atendidas a contento, ele terá uma desconfirmação negativa do serviço, e se sentirá insatisfeito. E, se o serviço exceder as suas expectativas, ele terá uma desconfirmação positiva do serviço, relatando estar muito satisfeito, surpreso ou encantado com o mesmo.

Os motivos das escolhas dos alunos em permanecer ou não no ambiente de academia podem ser determinados consideravelmente a partir do seu grau de satisfação frente aos serviços oferecidos, e isto pode influenciar diretamente seu comportamento.

Todos os serviços ofertados nas academias de exercícios físicos sistematizados devem procurar atender da forma mais singular possível seus frequentadores, já que estes são dotados de crenças e valores dos mais diversos tipos possíveis, o que é um grande desafio para o ramo empresarial de academias.

Definir com precisão o significado de “serviços” tornou-se uma difícil tarefa

para os pesquisadores da área da qualidade.

Grönroos (1995, p. 36) fala que:

[...] o serviço é uma atividade ou uma série de atividades de natureza mais ou menos intangível – que, normalmente, mas não necessariamente, acontece durante as interações entre cliente e empregados de serviços e /ou recursos físicos ou bens e/ou sistemas do fornecedor de serviços – que é fornecida como solução ao (s) problema (s) do cliente.

Kotler e Keller (2006, p. 397) dizem que um serviço é "qualquer ato ou desempenho que uma parte pode oferecer a outra e que seja essencialmente intangível e não resulte na propriedade de nada. Sua execução pode estar ou não ligada a um produto concreto".

Lovelock e Wright (2001, p. 5) conceituam os serviços como “atividades econômicas que criam valor e fornecem benefícios para clientes em tempos e lugares específicos, como decorrência da realização de uma mudança desejada no – ou em nome do – destinatário do serviço”.

Os serviços devem ser ofertados com o intuito de satisfazer as necessidades e expectativas do aluno inserido na academia e, conseqüentemente, no mercado.

Ainda Kotler e Keller (2006) apontam que os serviços possuem algumas características específicas, as quais precisam ser observadas, compreendidas e consideradas pelas empresas no momento da elaboração de suas estratégias para atuarem no mercado:

- **Intangibilidade:** “ao contrário dos produtos físicos, os serviços não podem ser tocados, provados, sentidos, ouvidos ou cheirados antes de serem comprados” (KOTLER, 2006, p. 399). É a intangibilidade dos serviços que dificulta às empresas compreender como os consumidores percebem seus serviços e avaliam a qualidade destes.
- **Heterogeneidade:** a sua execução sofre influência, tanto de aspectos técnicos (conhecimentos, habilidades e suporte material), quanto emocionais (condições e características psicológicas), pelo lado do prestador de serviço. Este fato se constitui num dos principais problemas do gerenciamento dos serviços. Logo, Lovelock e Wright (2001) concordam que é muito importante que a organização invista em seleção e treinamento de pessoal, padronize as etapas do processo de prestação dos serviços e monitore, permanentemente, a satisfação do cliente com relação aos serviços prestados a fim de detectar os pontos fracos e corrigi-los.

- **Inseparabilidade:** os serviços são inseparáveis de quem os executa ou fornece, de tal forma que o prestador do serviço faz parte do próprio serviço. Esta característica, associada ao fato de que os serviços são produzidos e consumidos ao mesmo tempo (simultaneidade), na opinião de Kotler e Keller (2006), faz com que haja uma interação entre cliente e prestador de serviços, de forma que o cliente também passa a fazer parte do serviço e, conseqüentemente, a interferir em sua qualidade.
- **Perecibilidade:** Os serviços são perecíveis, não podem ser estocados e nem produzidos em escala, além do tempo normal (atual) de consumo, para suprirem o mercado em períodos de alta da demanda. A demanda para a maioria dos serviços flutua normalmente, apresentando ciclos maiores ou menores, dependendo do caso. Segundo Kotler (1999, p.457), quando a demanda é constante o fato de os serviços serem perecíveis não causa maiores problemas, contudo, quando são flutuantes, os problemas podem ser graves.

Diante da reduzida quantidade de estudos apresentados, torna-se clara e evidente a necessidade da realização de vários outros voltados especificamente para o abandono da prática de exercício físico dentro dos ambientes de academias de ginástica.

Os resultados deste estudo podem contribuir para maior entendimento deste fenômeno, chamado abandono da prática do exercício físico sistematizado em academia, e ainda proporcionar ferramentas capazes de auxiliar o profissional de Educação Física a incrementar sua prática pedagógica, a partir do momento em que se for possível perceber qual, ou quais motivos, possivelmente, levou os adeptos ao exercício físico sistematizado em academia a interromperem suas práticas.

Devemos considerar também que estes resultados podem contribuir para auxiliar os gestores de academia no sentido de identificar os pontos necessários para avaliar e melhorar o seu desempenho e ainda adequar, da melhor forma possível, seus serviços e variáveis que os envolvem como estrutura física, atendimento e preço, de maneira a conseguirem deixar seus clientes mais satisfeitos com o ambiente que frequentam.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O método utilizado descreve o enredo das situações, onde buscamos conhecer, compreender e classificar os comportamentos vividos pelos indivíduos envolvidos, o que nos levou ao início do entendimento de algumas de infinitas individualidades de cada ser humano.

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo é do tipo qualitativo, transversal e descritivo. Minayo (1994, p. 22) afirma que a pesquisa qualitativa “[...] aprofunda-se no mundo dos significados das ações e das relações humanas; um lado perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas”.

A abordagem qualitativa caracteriza-se por um método capaz de analisar as questões de forma inseparável dos atos; está voltada para a estrutura social e preocupa-se com significados, motivos, crenças, valores e atitudes (BREVIDELLI, 2010).

A pesquisa descritiva, de acordo com Gil (2008), procura descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática, como pesquisa referente à idade, sexo, procedência, eleição, entre outros.

#### 3.2 UNIVERSO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na maior academia da cidade de Uberaba- MG, pertencente a um dos mais tradicionais clubes da cidade, fundado em fevereiro de 1971.

O clube é campestre e fica no centro da cidade. Possui um lago para esportes náuticos e pescaria; parque aquático, incluindo cinco piscinas; 12 (doze) quadras de saibro para prática de tênis (todas com iluminação); dois campos de futebol (sendo um iluminado); ginásio com 12 (doze) quadras de peteca, vôlei, futebol de salão, basquete e handebol; sauna masculina e feminina; área verde com

quiosques para churrasco; um restaurante panorâmico; seis bares e uma academia de exercício físico sistematizado, com o intuito de melhor atender aos associados.

A academia, foco deste estudo, foi inaugurada em dezembro de 2003. Tem por missão promover a saúde e a qualidade de vida de seus associados, através de uma estrutura ampla e segura, com profissionais qualificados e comprometidos.

Conta, atualmente, com aproximadamente 60 (sessenta) colaboradores, divididos em professores (trinta e três com formação em Educação Física e três em Dança); estagiários do curso de Educação Física da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) e da Universidade de Uberaba (UNIUBE), que varia em número de acordo com o período; nove recepcionistas, dez em serviços gerais; três recreadoras; um técnico em manutenção e uma Coordenadora Geral.

A academia possui duas salas de musculação, sendo a primeira voltada para o atendimento do público em geral e conta com 55 (cinquenta e cinco) aparelhos de musculação e 40 (quarenta) aparelhos ergométricos (vinte e duas esteiras, dezesseis bicicletas e quatro elípticos). A segunda é direcionada para aqueles que preferem um ambiente mais reservado para a prática de seus exercícios e têm 18 aparelhos de musculação e oito aparelhos ergométricos, sendo três esteiras, dois elípticos e três bicicletas.

Também há três salas de ginástica em grupo, sendo que uma destas possui 23 (vinte e três) bicicletas estacionárias e os demais aparelhos para execução de exercícios voltados para a ginástica localizada e outros tipos de aulas de condicionamento.

Existe uma sala para aulas de alongamento e *Yoga*, uma de lutas (Boxe, *Jiu-Jitsu*, Capoeira, *Karatê* e *Muay Thai*), duas salas de Dança, uma de Avaliação Física, duas salas de Pilates (Studio), uma para Plataforma Vibratória, uma de recreação infantil e a recepção.

A academia funciona de segunda a sexta, no horário das 06h às 23h, sábado das 07h às 19h, domingos e feriados das 08h às 15h, e conta atualmente com 2000 (dois mil) inscritos, os quais devem ser sócios do clube.

### 3.3 SUJEITOS DA PESQUISA

Os sujeitos dessa pesquisa foram os praticantes de exercícios físicos desistentes nos meses de agosto a dezembro de 2013. Esta escolha se justifica por

incluir os meses de maior fluxo de pessoas no ambiente, de acordo com dados do sistema de gerenciamento da empresa.

No levantamento realizado no sistema de gerenciamento da academia, em dezembro de 2013 foram encontrados 182 (cento e oitenta e dois) sujeitos que desistiram; e para a seleção dos participantes da investigação foram adotados os seguintes critérios: 1. Indivíduos com idade igual ou superior a 18 anos; 2. Indivíduos que frequentaram regularmente pelo menos três meses e desistiram da academia entre os meses de agosto a dezembro de 2013; 3. Indivíduos que concordaram em participar assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual consta no Anexo A.

Do total de 182 (cento e oitenta e dois) sujeitos selecionados, de acordo com os pré-requisitos exigidos, 90 (noventa) participaram da pesquisa.

### 3.4 INSTRUMENTOS DA PESQUISA

Os sujeitos foram contatados via telefone com o objetivo de participar de uma entrevista estruturada, conforme modelo apresentado a seguir.

As perguntas efetuadas foram:

1) Quais atividades praticava na academia? ABS (Abdominais), Aeróbica, APT (Alongamento Postural Total), Artes marciais, Alongamento, RPM (*ciclismo indoor*), Balé, *Body Attack* (aula de treinamento intervalado), *Body Pump* (aula de ginástica com barras e anilhas), GAP (Glúteo, Abdomem e Perna), *Jump* (aula no minitrampolim), Local, Musculação, Pilates, *Power Glúteo* e outros (quais).

2) Quais eram seus objetivos ao procurar a academia?

3) Ao sair da academia seus objetivos foram atingidos? Sim/Não - Por quê?

4) Quais circunstâncias o(a) levaram a deixar de frequentar a academia?

Este tipo de entrevista “[...] desenvolve-se a partir de uma relação fixa de perguntas, cuja ordem e redação permanecem invariáveis para todos os entrevistados, que geralmente são em grande número.” (GIL, 1999, p. 121).

### 3.5 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PARA COLETA DE DADOS

Foi feito inicialmente, via sistema de gerenciamento informatizado da academia, um levantamento de todos os alunos que se esvaíram da mesma no período de agosto a dezembro de 2013. De posse dos dados recolhidos foram selecionados somente aqueles indivíduos que atenderam aos critérios pré-estabelecidos.

Após tal filtragem, foram efetuadas cinco tentativas telefônicas para os respectivos alunos selecionados e em diferentes horários. A pesquisadora apresentou ao aluno as orientações sobre a proposta da pesquisa e a dinâmica do estudo explicando os principais objetivos do mesmo, bem como a garantia da confidencialidade dos dados, definindo a forma de envio do TCLE antes da realização das entrevistas e gravações.

De posse dos TCLEs devolvidos, novas ligações foram feitas para a realização da coleta dos dados, a partir da entrevista estruturada e gravação da mesma.

O projeto seguiu os princípios éticos e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da UFTM, sob Parecer nº 2565/2013.

### 3.6 ANÁLISE DOS DADOS

A análise dos dados foi feita através do método da Análise de conteúdo: Técnica de Elaboração e Análise de Unidades de Significado, a qual consiste nos momentos de Relato Ingênuo (que capta na íntegra as falas dos participantes), Identificação de Atitudes (retira das falas as expressões mais significativas que respondem a pergunta geradora e a partir destas criam-se os indicadores) e de interpretação (a partir dos indicadores, ficam estabelecidas as unidades de significado). Esta técnica foi proposta por Moreira, Simões e Porto (2005, p. 108) se apresentando como uma possibilidade para aqueles que desejam “[...] desvelar os significados de discursos proferidos por corpos que apresentam experiências significantes, como veículos de comunicação com o mundo”.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados estão apresentados em dois momentos. O primeiro, composto pela caracterização dos sujeitos participantes da investigação, os quais responderam à seguinte pergunta:

1) Quais atividades praticava na academia? ABS (Abdominais), Aeróbica, APT (Alongamento Postural Total), Artes marciais, Alongamento, RPM (*ciclismo indoor*), Balé, *Body Attack* (aula de treinamento intervalado), *Body Pump* (aula de ginástica com barras e anilhas), GAP (Glúteo, Abdomem e Perna), *Jump* (aula no minitrampolim), Local, Musculação, Pilates, *Power Glúteo* e outros (quais).

O segundo momento se refere às respostas dos sujeitos em relação aos objetivos alcançados e as circunstâncias que os levaram a deixar de frequentar a academia, através dos seguintes questionamentos:

2) Quais eram seus objetivos ao procurar a academia?

3) Ao sair da academia seus objetivos foram atingidos? Sim/Não - Por quê?

4) Quais circunstâncias o(a) levaram a deixar de frequentar a academia?

De acordo com o grupo investigado, há 52 (cinquenta e duas) mulheres e 38 (trinta e oito) homens; e quanto à faixa etária, existe uma variedade grande, como pode ser observado no quadro 1.

Quadro 1 – Caracterização dos sujeitos quanto à idade e sexo

IDADE	MULHER	HOMEM	TOTAL
18 a 27	24	15	39
28 a 37	9	9	18
38 a 47	12	11	23
48 a 57	4	0	4
58 a 67	3	0	3
Não respondeu	0	3	3
TOTAL	52	38	90

Fonte: Acervo do autor.

De acordo com o quadro apresentado, observamos que a faixa etária do grupo das mulheres que mais se ausentaram do ambiente da pesquisa é de 18 a 27 anos. Especificamente aquelas com idade entre 23 e 27 anos, o que nos leva a pensar que, provavelmente por estarem no início da fase produtiva, priorizem os

investimentos profissionais em detrimento dos pessoais ou por apresentarem uma possível displicência em perceber a importância da execução de uma prática de exercício saudável.

Pode ser que este público ache que fazer exercícios físicos nesta fase de suas vidas não seja tão significativo. Também, talvez por não terem consciência da importância da manutenção da prática regular dos exercícios para sua saúde e, conseqüentemente, para o bom desempenho de todos os seus afazeres diários. Santos (2005) considera ser extremamente importante a prática contínua do exercício físico em todos os períodos da vida, sem interrupção, para que com isso seja possível obter e manter uma boa saúde.

Também consideramos ser muito importante a constância da prática para se evitar ou minimizar o estresse na vida destes indivíduos, o que não deixa de ser outro fator que pode lhes causar limitações em suas tarefas diárias. Um estudo feito por Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), visando comparar o nível de estresse após o exercício físico regular no período de 12 meses, mostrou melhora significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo que o exercício físico pode contribuir positivamente para a diminuição destes níveis e melhorar a qualidade de vida.

Em relação aos homens, o comportamento se repete. Da mesma forma, os que estão entre 23 e 27 anos foram os que mais desistiram, apesar de nos chamar a atenção o grupo com idade entre 38 e 47 anos. A maioria dos eventos de decréscimos biológicos inicia-se na faixa dos 40/45 anos, abrangendo a maior parte dos indivíduos (LENDZION, 2002). Podemos dizer que este grupo está praticamente dentro desta faixa etária, o que nos leva a crer que mesmo se encontrando dentro de um período que requer uma atenção maior quanto à manutenção da prática eles a abandonam.

Nesta fase ocorrem a queda progressiva na mobilidade articular, queda na resistência, no equilíbrio, na força muscular, entre outros (LENDZION, 2002), sendo necessária uma prática regular de exercícios físicos uma vez que esta, quando bem direcionada, pode propiciar aos indivíduos um retardamento e até o não aparecimento de tais fatores.

Com relação ao tipo de prática sistematizada, os resultados mostraram que para as mulheres a predominância é para a musculação (42) e ginástica em grupo, assim como musculação é o maior interesse dos homens (36), como apresentado no quadro 2.

Quadro 2 – Tipo de prática de exercício sistematizado do grupo investigado

MODALIDADE	MULHER	HOMEM
Musculação	42	36
Ginástica em grupo	18	11
Yoga/Alongamento	5	1
Artes Marciais	0	0
Dança	0	0
Pilates	0	0

Fonte: Acervo do autor.

Foi possível constatar que a maioria, tanto das mulheres quanto dos homens, coloca em primeiro lugar a prática da musculação. Este resultado, provavelmente, se justifica pelo fato de ser uma atividade que pode ser realizada por qualquer indivíduo, independente da idade, o que pode variar de acordo com seus objetivos. Pode variar, também, devido ao fato de ser um ambiente de maior fluxo de pessoas em um mesmo período de tempo, uma vez que o convívio social é um forte motivo para a permanência de boa parte dos alunos.

Corroborando a ideia anterior, tal fato pode estar também atrelado ao aspecto de que podem fazer a prática na sala de musculação em horários flexíveis ou por ser um tipo de atividade que, quando feita com regularidade e orientação adequada, proporciona aos alunos uma aproximação dos objetivos inicialmente traçados em um período não tão longo de tempo.

Além disto, propicia aumento da densidade óssea e da massa magra e consequente perda da massa gorda, melhor funcionamento hemodinâmico do coração, aumento da ventilação pulmonar, redução dos níveis de triglicerídeo e LDL colesterol, aumento do nível do colesterol bom, *High Density Lipoproteins* (HDL-colesterol), aumento da sensibilidade das células à ação da insulina (GHORAYEB, 1999).

A prática da musculação no meio masculino sempre foi mais comum, porém o mesmo não é verdadeiro para as mulheres, já que existia um pré-julgamento que estereotipava tornar o corpo feminino masculinizado. Este pré-conceito foi sendo quebrado a partir do momento em que se notou que, dentre outros motivos, ela pode proporcionar efeitos estéticos benéficos para as mulheres sem alterar suas formas.

A prática da musculação melhora a capacidade metabólica, estimulando a redução da gordura corporal e aumento de massa óssea, levando a mudanças extremamente favoráveis na composição corporal; propicia adaptações

cardiovasculares necessárias para os esforços curtos repetidos e relativamente intensos e contribui para a flexibilidade e a coordenação (SANTARÉM, 200-).

Pontes (2003) afirma que na sociedade atual existe uma excessiva preocupação com o corpo, no sentido de melhorar a aparência. A estética e sua relação com a imagem corporal estão se tornando alvo de vários estudos na área da psicologia. A maioria das investigações aponta para a existência do binômio estética - relação interpessoal, ou seja, pode-se dizer que as pessoas insatisfeitas com a sua imagem corporal podem apresentar maiores dificuldades de socialização do que aquelas satisfeitas com os seus corpos.

A musculação, quando vista pela estética, torna-se uma forma de modelagem corporal física do ser humano, que proporciona ao mesmo tempo satisfação da autoimagem, do autoconceito e da autoconfiança (PONTES, 2003).

É plausível citar que a musculação, quando bem orientada, proporciona efeitos estéticos desejados por muitos indivíduos, como por exemplo, uma notável melhora na definição muscular, dependendo das particularidades de cada um.

O segundo lugar dos resultados, tanto para os homens como para as mulheres é da ginástica em grupo. Atualmente, muitas pessoas têm procurado as academias com o intuito de fazer algum tipo de prática de exercício, além da musculação, em que as mesmas se sintam mais descontraídas e motivadas a realizarem suas atividades além de poderem ter a liberdade de adentrarem no grupo que melhor se simpatizarem.

As aulas de ginástica em grupo possuem a característica, dentre outras, de fazer com seus alunos realizem geralmente o mesmo movimento muitas vezes, ao mesmo tempo e da mesma maneira. Isto nos leva a pensar que as pessoas que escolhem determinado tipo de aula em grupo podem possuir algumas preferências e gostos semelhantes, além de apreciarem o incentivo constante do professor.

O convívio social com um grupo que possui algumas características semelhantes e o relacionamento pessoal neste tipo de modalidade muita das vezes torna-se agradável e também passa a ser um dos motivos para que o aluno sinta vontade de continuar frequentando a academia. As academias passaram a ser consideradas como lugares de ponto de encontro dos amigos e de convivência social. (SABA, 1998).

Marcellino (2001, p. 10) fala que: “As academias passam a ser assim, também, embora, na maioria das vezes, não instituídas com essa finalidade, um

espaço de convivência e vivência do lazer, para além dos conteúdos físico-esportivos”. Toscano (2001) revela que entre os diversos fatores que levam os indivíduos às academias de ginástica, além do desejo por uma melhor qualidade de vida, da procura em atender alguma demanda por conta de deficiência em seus hábitos, da busca por uma melhor aparência física, está presente a oportunidade de convívio social.

A socialização vem a ser um dos fatores que parte do princípio de que as pessoas praticam o exercício físico com o objetivo de tornarem-se parte de um grupo, clube ou ainda relacionar-se com outras pessoas (CAPOZZOLI, 2010). Cunha (2003) diz que nas academias de ginástica, apesar da predominância pela busca da satisfação dos interesses físico-esportivos, existe também uma relação com interesses sociais.

Em relação à pergunta **Quais eram seus objetivos ao procurar a academia?** e, de acordo com a técnica proposta para análise dos dados, garimpamos os indicadores, que estão no anexo B e, a partir destes, estabelecemos quatro unidades de significado, a saber: Emagrecer (50%); Definição Muscular (38,9%); Condicionamento Físico (28,9%); Saúde (15,6%), como mostra o gráfico 1.

Vale destacar que os sujeitos participantes poderiam responder mais de uma opção, o que não totalizou 100%.

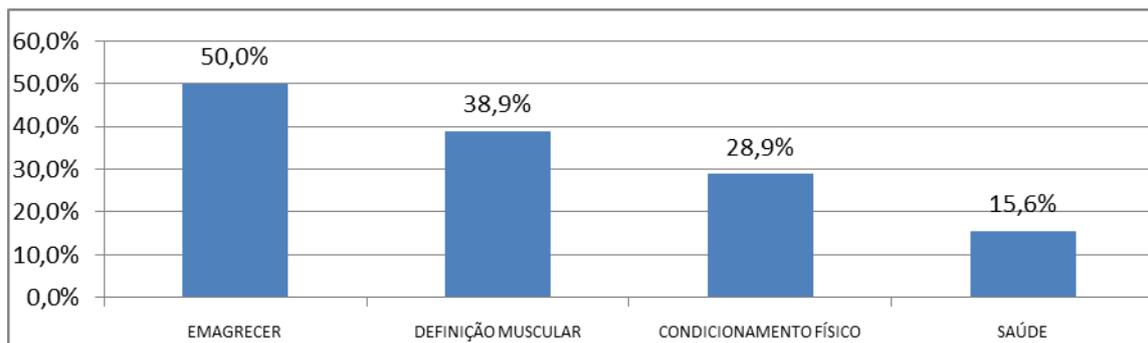


Gráfico 1 – Unidades de significado da pergunta sobre os objetivos na procura da academia.

Fonte: Acervo do autor.

Os estudos realizados por Liz (2011), Alves (2010), Amorim (2010), Péres (2010), Balbinotti e Capozzoli (2008), Rocha (2008) e Araújo (2007), concluíram que dentre os principais objetivos pela aderência de praticantes de exercícios físicos em academias destaca-se a estética, corroborando nossa investigação.

Tal fenômeno é ainda ressaltado em estudo feito por Saba (2001), ao concluir que a estética corporal é um dos principais objetivos dos indivíduos ao adentrarem uma academia de ginástica, tornando-se evidente o interesse e a preocupação pela aceitação social no grupo. Estas reflexões nos fazem pensar que os participantes de nosso estudo, pelo percentual de respostas, estão mais preocupados com a aparência física do que com a saúde, por exemplo.

A unidade de significado **Emagrecer** foi a que apresentou o maior número de pontos de convergências no que diz respeito aos objetivos pretendidos pelo aluno ao entrar na academia, estando presente na fala de 50% dos participantes, o que corresponde a 45 sujeitos.

Nesta unidade estão envolvidos aspectos como melhorar a aparência (estética), se sentir melhor perante os outros, se sentir bonito, e ser aceito na sociedade sem se sentir menosprezado por questões físicas, como pode ser observado na fala do Sujeito 6 quando diz: "Ao fazer minha matrícula na academia meu maior objetivo era perder um pouco de peso e gordura para me sentir melhor. Estava muito incomodada com isso".

Dishman (1998) salienta que os fatores pessoais exercem importante influência sobre a adesão de indivíduos nos programas de exercícios físicos. Sant'anna (2001) afirma que a sociedade brasileira, desde pelo menos a década de 1920, iniciou uma aversão pelas pessoas consideradas gordas. Por outro lado, a tendência foi enaltecer aquelas consideradas esbeltas.

Percebemos que este fenômeno ainda se repete nos dias atuais, uma vez que muitos indivíduos que se encontram acima dos padrões de corpos recomendados pela sociedade sentem-se até ameaçados a perder determinadas posições ocupadas, caso não se enquadrem em tal perfil, como disse o Sujeito 38: "Manter a forma, porque eu trabalho com a minha imagem; então é mais para manter a forma mesma".

Esta visão da sociedade também vem sendo vinculada pela mídia, pois esta reforça o padrão de corpo esbelto, magro e aparentemente sem gorduras. Ferreira (2005) diz que a procura do indivíduo pelo corpo perfeito, produzido pela mídia e divulgado nas revistas, nos filmes e nas novelas, causa uma ausência de senso, em que o que importa é ficar dentro dos padrões impostos a qualquer custo, sem se preocupar com as consequências que podem surgir por atos, às vezes, impensados.

As dietas extravagantes, cirurgias plásticas, métodos de controle de peso, prática de exercícios extenuantes e o uso de esteroides anabolizantes são apenas algumas atitudes para se sentir bonito, como afirma o Sujeito 30: "Queria ganhar preparo. Ter um corpo melhor perdendo peso é claro. Ficar mais leve e bonito" é uma das preocupações quando se adentra no espaço da academia.

O desejo por um corpo bonito e atraente pode ter duas versões, pois temos observado que a prática de exercícios físicos visando resultados estéticos pode significar ao mesmo tempo o incentivo e a desmotivação quando determinados praticantes não se dão por satisfeitos com os resultados alcançados. Atualmente, o padrão de beleza é a pessoa com rosto simétrico e corpo magro e forte, e esse padrão parece estar se tornando quesito básico para ser aceito na sociedade.

O excesso de peso passou a ser um obstáculo frente à sociedade, configurando-se como um empecilho para os indivíduos que desejam fazer parte dessa forma moderna e de viver, Almeida (2002), Botti (2003), Goldemberg (2005), Kateshita (2006) e Natansohn (2005).

Pensamos que alguns indivíduos na busca desesperada por corpos mais magros, em muitos casos influenciados pela mídia, correm risco iminente de terem sua saúde comprometida, podendo chegar a casos extremos de anorexia. Garcia (20--) fala que a anorexia apresenta altas taxas de mortalidade no Brasil, ocorrendo geralmente nas mulheres. As causas destes óbitos vão desde inanição ao suicídio por depressão.

Vale lembrar que, para muitos indivíduos, conseguir manter a tão cobiçada silhueta esguia pode não ser uma tarefa tão simples, uma vez que hábitos saudáveis necessitam ser cultivados, principalmente por aqueles que possuem uma herança genética que exige maior esforço para se chegar aos objetivos almejados.

O fato de a sociedade apresentar como padrão de beleza corpos sempre magros e definidos fez com que os sujeitos envolvidos nesta unidade de significado demonstrassem forte desejo de ver os corpos alterados, no que se refere à diminuição de medidas. Os fatores pessoais mais importantes para estes indivíduos, caso conseguissem atingir este objetivo, parecia ser a aceitação pela sociedade, por acreditarem que a imagem de seus corpos poderia fazer diferença de alguma forma no desempenho de suas atividades.

Dias (2009) fala que os transtornos advindos da exacerbada preocupação com o corpo estão se convertendo em verdadeira epidemia. A vigorexia é um dos

comportamentos de uma sociedade para a qual uma imagem vale mais que mil palavras. Almejar muito uma imagem perfeita não significa sofrer de uma doença mental, mas pode aumentar as chances de que esta apareça. Mesmo que existam hipóteses biológicas para estes transtornos, os fatores socioculturais e educativos têm grande influência em sua incidência.

A segunda unidade de significado com maior convergência foi a Definição **Muscular**, presente em 38,9% dos discursos. Nesta unidade estão envolvidos aspectos como fortalecimento muscular, ganho de massa muscular, hipertrofia muscular, fortalecimento e enrijecimento, como mostra a fala do Sujeito 1: "Quando entrei na academia minha vontade era de ganhar massa muscular" ou a fala do Sujeito 15: "Meu objetivo era fazer alguma atividade e ganhar um pouco de massa muscular."

Chaves e Ferreira (2007, p. 2) fazem uma comparação da história de Narciso com o dia a dia dos homens atuais, afirmando que a indagação profética "Espelho, espelho meu, existe alguém mais forte do que eu?" é muitas vezes repetida pelos narcisos de hoje em seus templos de halteres, locais em que a beleza é perseguida sob o signo de força dos músculos. Através de espelhos, os homens procuram enxergar-se, conhecer-se, ostentando o próprio corpo, já que é a imagem deste corpo que lhes dá visibilidade, distinção e onipotência na sociedade.

Para Bourdieu (1977) a relação com o corpo é uma maneira de experimentar a posição do sujeito no espaço social medida pela distância entre o corpo real e o corpo ideal legitimado pela sociedade. As marcas corporais ou o conjunto de símbolos distintivos que constituem o corpo permitem distinguir os indivíduos e grupos nas estruturas sociais. Este autor diz que, enquanto produtos sociais, as propriedades corporais são apreendidas através de categorias de percepção e de sistemas de classificação intimamente associados à inserção de classe dos agentes sociais.

Alguns dos indivíduos, para atingir o objetivo, parecem estar dispostos a se sujeitar a qualquer espécie de estratégia, mesmo que futuramente maléfica para seus corpos, para atingirem determinado padrão de físico, que muitas vezes não são condizentes com suas genéticas, como pode ser ratificado pela fala do Sujeito 25: Quando fiz minha matrícula meu objetivo na academia era tonificar o corpo e ganhar massa muscular, mesmo que fosse preciso tomar alguma coisa.

Alguns demonstravam claramente que não tinham nenhum tipo de receio quanto ao uso de esteroides anabólicos mesmo não sendo estes aprovados pelo estabelecimento em que faziam seus exercícios físicos.

O uso indevido de esteroides anabólicos no sistema cardiovascular pode provocar a elevação da pressão arterial, redução do HDL, trombose e arritmia, e até câncer, dentre outros males, como o aparecimento de acne e estrias, alteração do sistema reprodutor, causando impotência sexual nos homens e, nas mulheres, excesso de pelos, engrossamento da voz, hipertrofia do clitóris e irregularidades no ciclo menstrual, ou seja, alterando sobremaneira a saúde destes praticantes, de acordo com Bahrke (2004), Luis (2001), Maravelias 92005) e Tokish (2004).

A unidade de significado Condicionamento Físico ocupou 28,9% das respostas dos sujeitos. Aspectos como entrar em forma praticando exercício e melhorar a aparência estiveram ligados a esta unidade de significado, como exposto pelo Sujeito 49: "Meu objetivo era definir os músculos fazendo bastante exercício para melhorar minha aparência".

A preocupação com os aspectos da aparência física perfaz diversos momentos e situações de nosso meio. Em busca de ser mais aceito pelos outros, o ser humano pode lançar mão de meios desnecessários e nocivos à saúde.

Fletcher (1996) mostra que os benefícios do condicionamento físico adequado a cada indivíduo são enormes. Ele melhora a densidade mineral óssea, prevenção da perda de massa óssea, aumenta o consumo máximo de oxigênio, favorece a circulação periférica, aumenta a massa muscular, potencializa o controle da glicemia e o perfil lipídico, reduz o peso corporal, melhora a pressão arterial, a função pulmonar, o equilíbrio e a marcha, diminui a dependência para a atividade diária, melhora a autoestima e autoconfiança, melhora a qualidade de vida, diminui as quedas e fraturas, reduz a mortalidade nas doenças de Parkinson, esclerose múltipla e *Alzheimer*, além de ajudar na prevenção de doença coronária.

Além disto, indivíduos saudáveis e com doenças congênitas podem melhorar sua habilidade de usar oxigênio para derivar energia para o trabalho com o treinamento.

Um dos efeitos do exercício aeróbico sobre o organismo, por exemplo, deve-se ao estímulo da produção das enzimas antioxidantes e o consumo de lipídeos para a produção de energia. Quando realizado em baixa a média intensidade gera uma quantidade de radicais livres não prejudiciais ao organismo e uma alta

produção de antioxidantes. Este tipo de exercício utiliza oxigênio para o metabolismo mitocondrial, havendo um grande gasto de energia, realizando um trabalho muscular que tem como objetivo a preservação e melhora do condicionamento físico (LIMA, 2002).

Foi possível observar ainda nesta unidade de significado que a mesma se atrelou à fala de alguns sujeitos que queriam simplesmente "entrar em forma". Pareciam estar preocupados em mudar sua aparência física, porém sem saber ao certo a que padrão de corpo gostariam de chegar, como expressado pelo Sujeito 29: "Eu queria me manter em forma e conservar minha saúde".

Nesta pergunta, a unidade de significado Saúde obteve a menor convergência, correspondendo a 15,6% dos entrevistados. Estão envolvidos nesta unidade aspectos como melhorar o colesterol, a circulação e perder gordura.

Estudos têm demonstrado que a procura por um ideal estético sobrepõe a busca pela saúde (TAHARA, 2003). Este aspecto pode ser percebido dentro das academias de exercícios físicos sistematizados, onde, em muitos casos, a aparência física tem se sobressaído, deixando a saúde em segundo plano.

A prática regular de exercício físico, quando bem orientada, traz vários benefícios, como a redução do colesterol maléfico (LDL); o aumento do colesterol benéfico (HDL); a diminuição do risco de distúrbios cardiovasculares, como a arteriosclerose e o infarto do miocárdio; além de combater a obesidade, promover o aumento da vascularização, que favorece a nutrição dos tecidos corporais e combate a hipertensão (SISCOVICK, 1985); melhorar a eficiência cardíaca, devido ao aumento das cavidades do coração e da hipertrofia do miocárdio; fortalecer músculos, articulações e ossos, que diminui o risco de lesões e dificulta o aparecimento de doenças como a osteoporose; aumentar a capacidade respiratória, que favorece as trocas gasosas; melhorar a flexibilidade e a força muscular, que reduz as dores nas costas e o risco de lesões articulares e potencializar a autonomia do indivíduo para atividades do dia a dia, dentre outros, (Taylor, 1985; Berger 1996).

A preocupação com a saúde e o bem-estar do indivíduo pode ser bem notada quando o Sujeito 5 diz: "Ah! Meu objetivo mesmo era a questão de saúde e fazer exercícios físicos." ou o Sujeito 6: "Ah perder peso e manter a saúde".

Para cada idade, com relação à prática de exercícios físicos em academias, existe um objetivo, o que pode influenciar positivamente na melhora da saúde. Para jovens adultos, por exemplo, são recomendados com o fim de aumentar a

expectativa de vida, prevenção de algumas doenças cardiovasculares, diabetes, etc. Para os idosos, espera-se que possam combater a fragilidade e a vulnerabilidade causadas pela inatividade, aumentar a mobilidade e a atividade locomotora (GONÇALVES, 2004).

Alguns sujeitos associaram a busca da saúde à melhora da qualidade de vida, como mostra a fala do sujeito 21: Quando entrei na academia, além de querer me exercitar, o que eu queria mesmo era melhorar minha qualidade de vida no geral.

Barbanti (2001) fala que a saúde é um dos muitos fatores que têm estreita influência sobre a qualidade de vida e atualmente, as ideias de qualidade de vida e bem-estar estão intimamente relacionadas ao contexto da aptidão física.

Podem estar relacionados a este quesito aspectos que demonstram atenção dos sujeitos mais voltada para a melhoria de seu bem-estar em âmbito geral, principalmente no que diz respeito a fazer uma atividade diferente que possa proporcionar-lhes sensações de prazer e relaxamento. Talvez este fenômeno tenha se apresentado devido ao fato da maioria das pessoas se encontrarem em constantes situações de estresse, sendo acometidas diariamente.

Saba (2001) ratifica afirmando que o aumento da procura pelas Academias de Ginástica se deve ao fato das pessoas estarem à procura de minimizar os prejuízos causados por fatores como o estresse, o sedentarismo, a alimentação desbalanceada, o álcool e o cigarro, dentre outros, que caracterizam o estilo de vida moderno. Ainda de acordo com o mesmo autor, a vida moderna tende a ser pouco saudável, já que esta provoca estresse e estafa, agravados por uma alimentação inadequada e pela irregularidade na prática de exercícios físicos.

Em relação à pergunta **Ao sair da academia seus objetivos foram atingidos? Sim ou Não e Por quê?** Os resultados mostram que 66,7% responderam não e 33,3%, disseram sim, como mostra o gráfico 2, de acordo com os indicadores encontrados, seguindo a técnica proposta para análise dos dados estabelecidos no anexo D.

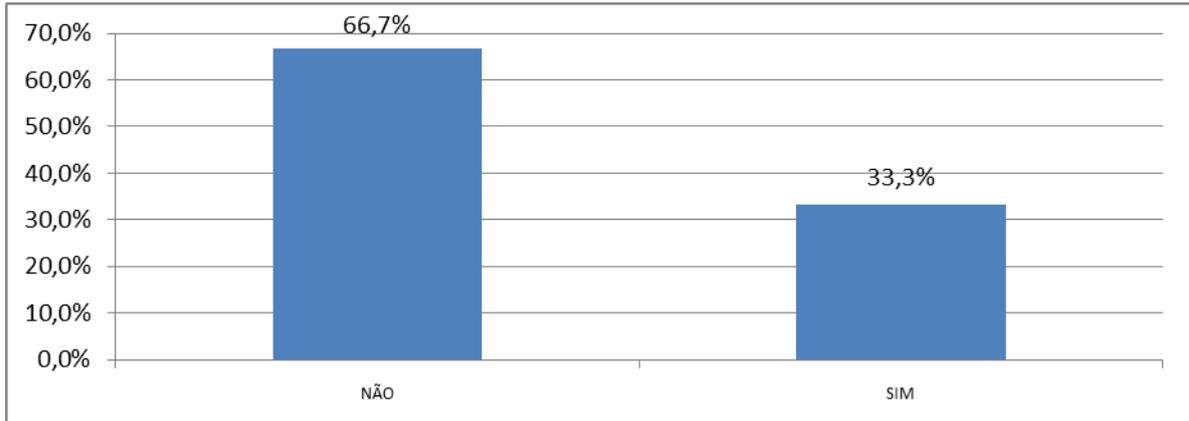


Gráfico 2 – Respostas dos investigados sobre atingir ou não os objetivos pretendidos ao entrar na academia.

Fonte: Acervo do autor.

A unidade de significado Não foi a que apresentou a maior convergência de pontos (66,7%). Vale destacar que determinados alunos acreditam que a prática isolada do exercício físico pode levá-los a alcançar seus fins, porém nem sempre isso é verdade, uma vez que os hábitos diários dos indivíduos estão diretamente relacionados com o resultado final que se pretende. Dentre esses hábitos a alimentação, por exemplo, quando não administrada corretamente com a ajuda de um profissional específico, pode comprometer o alcance das metas do indivíduo anteriormente esperadas.

Pereira (1999) fala que a procura por uma vida saudável, com uma alimentação equilibrada e aliada aos exercícios físicos vem crescendo entre aqueles que antes só se preocupavam com a estética, tanto quanto em outros grupos com maior preocupação em relação à saúde.

Quanto às justificativas, e seguindo a técnica de análise de dados, estabelecemos os indicadores (que estão no anexo C) e encontramos quatro unidades de significado: Saiu da Academia (28,3%); Falta de Tempo (25,0%); Treinou Pouco Tempo (25,0%) e Problemas de Saúde (21,7%), como exposto no gráfico 3.

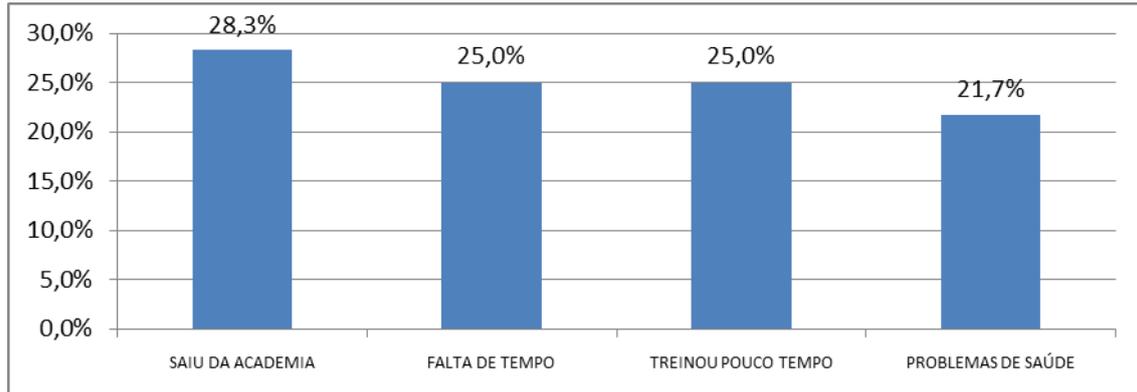


Gráfico 3 – Justificativas dos investigados com os motivos pelos quais os objetivos iniciais não foram atingidos.

Fonte: Acervo do autor.

A unidade de significado Saiu da Academia foi a que proporcionou maior número de convergência entre os sujeitos (28,3%), e está relacionada a aspectos como viagens, barulho excessivo na academia, não ser mais sócio do clube e também por não ter emagrecido.

Várias pessoas até possuem o desejo de não pararem suas práticas, mas nem sempre isto é possível, uma vez que outros acontecimentos as levam a isto, como retrata o Sujeito 42: "Porque veio o final do ano e a dança já estava em treinamento para o festival. Ai eu paguei uma aula e tive que viajar, ai não conciliou". Dependendo do objetivo do aluno e também do período que este adentra na academia ele pode não conseguir ter seu objetivo alcançado. No caso deste sujeito, observamos que não estava conseguindo conciliar os horários para os ensaios do grupo de dança da academia devido às suas viagens.

Por outro lado, muitos indivíduos apresentam comportamentos imediatistas e não conseguem manter uma disciplina por maior período de tempo para alcançar suas metas. Para que determinados indivíduos emagreçam, por exemplo, três meses podem ser suficientes a ponto de se notar mudanças corporais; para outro este tempo pode não ser suficiente, devido às diferenças fisiológicas individuais de cada um, o que Tubino (1984) chama de individualidade biológica, que se trata da variabilidade entre as pessoas da mesma espécie. Isso garante que não há semelhanças entre si, ou seja, cada indivíduo possui uma estrutura e formação física e psíquica própria. Cada ser humano reage aos estímulos do exercício físico de maneiras diferentes.

O Sujeito 68 relata: "Porque eu não perdi tudo que eu queria perder". Ao perceber que as mudanças esperadas não foram concretizadas, este sujeito preferiu se afastar da prática de exercício sem tentar outras alternativas que talvez a academia pudesse lhe oferecer, tanto em aspectos materiais quanto comportamentais, por parte dos professores e demais colaboradores. Talvez uma simples consulta com o professor no sentido de se obter maiores esclarecimentos sobre o que fazer a mais ou diferente, para alcançar as metas, poderia servir como importante estímulo motivacional, provavelmente por ter uma atenção especial por parte do profissional.

De acordo com Machado (2006), a motivação torna-se um referencial significativo para definir as decisões tomadas pelo ser humano, por isso, toda a decisão tem no componente "motivação" uma aliada que compromete positivamente, ou não, o resultado da ação. Gouvêa (2000), também enfatiza a importância que deve ser dada ao processo motivacional. Este autor acredita que a motivação é um dos temas centrais relacionados aos assuntos humanos.

Notamos que, devido à diversidade de público que frequenta a academia, nem sempre o que é determinado a acontecer em todos os ambientes e em todos os horários da mesma maneira agrada a todos, como por exemplo, o estilo das músicas e seus devidos volumes. Isto representa também risco para que as pessoas abandonem o que fora iniciado e não mais retornem. O Sujeito 57 retrata bem este fato ao dizer: "Tive que parar porque o horário era muito barulhento".

Cabe aos dirigentes das academias terem a percepção sobre como utilizar seus recursos musicais de maneira adequada a fim de atender bem seus alunos sem tornar o ambiente confortável para uns e desconfortável para outros. A preferência musical pode ser capaz de influenciar os estados de ânimo positiva e/ou negativamente.

Músicas preferidas são estímulos prazerosos e podem provocar uma melhora nos estados de ânimo e, possivelmente, no desempenho do exercício. Porém, em contrapartida, a música não preferida por ser um estímulo não prazeroso para determinados alunos, podendo ocasionar uma piora nos estados de ânimo e uma diminuição no desempenho (EDWORTHY, 2006).

Por se encontrar dentro de um clube, somente quem é sócio tem o direito de frequentar a academia e quando ocorre algum fato inesperado que leve o aluno a perder sua cota de sócio este não mais pode adentrá-la, levando-o a sua saída até

regularização de sua situação, como foi o caso do Sujeito 66: "Porque eu tive parar? "Eu tinha a cota do meu ex-marido, aí nós separamos, e eu fiquei sem a cota".

A unidade de significado **Falta de Tempo** esteve presente na justificativa de 25,0% dos entrevistados. Estão atrelados a esta unidade motivos como estudos, trabalho e filhos.

Araújo (2005) fala que se as academias de ginástica quiserem reter seus alunos por mais tempo precisam implementar várias estratégias, como capacitação de seus funcionários, manutenção das instalações, vendas e propagandas, além do desenvolvimento de sua identidade.

Acreditamos que todos esses fatores são necessários para que o número de alunos que desistem das academias por falta de tempo diminua. Porém, em muitos casos, mesmo com o oferecimento de muitos atributos que agradam os frequentadores, estes, ainda assim, se deparam com esta falta de tempo por terem que estudar em horários que coincidem com o que geralmente tinham escolhido para as suas práticas de exercícios.

Vemos bem isto na fala do Sujeito 19: "Então, foi a faculdade mesmo, porque eu faço faculdade período integral e estudo de manhã e à tarde, à noite fico fazendo trabalho e estudo para provas", ou na fala do Sujeito 47 que disse ter parado também por motivo de trabalho: "Porque, por motivo de trabalho, eu tive que deixar. E eu vou retornar esse mês. Aí como eu tive só um mês, depois veio a faculdade, o trabalho, mudou o horário. Mas agora eu consegui de novo mudar os horários aí eu vou estar voltando".

Determinadas academias acabam até por oferecer uma grade maior de horários para seus alunos terem mais opções, porém, mesmo assim observamos que estes alunos, em muitos casos, não conseguem se reorganizar para retomarem suas rotinas de exercícios sistematizados.

Motivos como não ter com quem deixar os filhos perpassam na vida daqueles que começam suas atividades e posteriormente precisam interrompê-las por não ter com quem deixar seus dependentes. Alguns estabelecimentos até oferecem um local adequado para as crianças ficarem, mas dependendo da faixa etária não podem usufruir do benefício, como afirma o Sujeito 3: "Eu tenho um menino pequeno e não tinha com quem deixar. Porque ai fica meninos de 3 anos, e o meu tinha 2."

Alguns detalhes que para a academia talvez possam ser insignificantes, como o caso do Sujeito citado anteriormente, podem fazer com que este deixe de frequentá-la justamente por ver seu tempo reduzido ao ter que supostamente ficar em casa para dar atenção ao filho.

Aguiar (2007) fala que se uma empresa não tiver conhecimento do que leva seus clientes a dar preferência, futuramente pode enfrentar um concorrente que identifique melhor estas variáveis e que ofereça um maior valor na percepção do cliente.

Levamos também em consideração que a falta de tempo exposta pelas pessoas pode estar atrelada ao ritmo acelerado que a sociedade acaba por imprimir á elas ao se depararem com inúmeros afazeres ao mesmo tempo, que, quer queira quer não, pode influenciar diretamente em suas rotinas diárias fazendo com que estas se vejam forçadas a abrir mão de determinadas situações em prol de outras que para elas podem ser mais importantes no momento em que se encontram.

Em alguns casos a carga horária de trabalho semanal do indivíduo pode fazer com que este não tenha a disposição ou mesmo encontre tempo necessário para a prática do exercício físico em academias.

Dentre os motivos principais para desistência de programas de exercício físico, geralmente estão a falta de tempo e questões financeiras, Lopes (2000); Morales (2002), Nunomura (1997) e Saba (1999).

A unidade de significado **Treinou Pouco** reuniu igualmente à anterior o número de convergência 25,0%. Nesta unidade estão presentes aspectos como faltar muito da academia e não seguir corretamente os treinos passados pelo professor.

Pensamos que vários dos alunos das academias de ginástica, em muitos casos, procuram por resultados rápidos, ou seja, que possam ser capazes de deixá-los satisfeitos e felizes com o próprio corpo em curto prazo e, o que é pior, com pouco esforço. Este é um perfil de indivíduos que nem sempre demonstram estar dispostos a manter uma rotina fiel de treino e nem tão pouco seguir as orientações dos professores, como visto na fala do Sujeito 22: "Porque eu não seguia a série regularmente, eu não frequentava certinho" e do Sujeito 45: "Porque também, eu não ia sempre, eu faltava muito".

Por faltarem constantemente às suas sessões de treino, acabam se desmotivando sem se dar conta de que eles mesmos são os causadores de seus

insucessos, mesmo que o professor procure estimulá-los a prosseguir devidamente para obter bons resultados.

Vale dizer também que determinados indivíduos preferem seguir o treinamento proposto pela mídia, como revista ou site, do que o oferecido pela academia, que, em tese, possui corpo docente capacitado para tal.

Antunes (2003) mostra que é de extrema importância que o profissional seja capacitado em um corpo de conhecimentos científicos e técnicos que lhe dê a base necessária para que possa atuar em academias de ginástica, oferecendo serviços confiáveis e de qualidade, sendo figura determinante para influenciar a decisão do aluno.

A unidade de significado **Problemas de Saúde** foi a que apresentou menor convergência (13%) e os motivos que estão correlacionados são ter se machucado e alimentação inadequada.

Nas academias de ginástica infelizmente é comum o uso abusivo por determinados alunos do próprio corpo ao executar os exercícios a eles direcionados. Por vezes praticam não respeitando os limites de seus corpos e, conseqüentemente, acabam por sofrer lesões que podem ser evitadas caso não infringissem os protocolos da academia.

O Sujeito 54 fala do motivo de não ter conseguido alcançar seus objetivos da seguinte forma: "Porque eu saí. Porque machuquei o joelho". É importante destacar que este sujeito ao adentrar a academia tinha como objetivo, dentre outros, o fortalecimento muscular, talvez para se evitar futuras possíveis lesões, e o que o levou a não atingir seu objetivo foi justamente ter se machucado e ter tido sua saúde comprometida. Como possíveis causas disto, podemos mencionar a má execução de algum exercício, falta de orientação adequada ou mesmo imprudência do próprio aluno, já que o mesmo não expôs o que o levou a sofrer tal tipo de lesão.

Zavelinski (2008) fala que se o objetivo da introdução da atividade física é obter o maior benefício possível à saúde e ao bem-estar, com o menor risco e sofrimento, podemos dizer que a opção que melhor se ajusta a esse perfil não é o esporte competitivo e sim atividades encontradas nas academias, como caminhadas, corridas, dança, *yoga*, ginástica, capazes de nos oferecer prazer e melhora cardiovascular e metabólica sem os inconvenientes dos esportes, mas não devemos nos esquecer de dosar a intensidade dos exercícios para se evitar possíveis lesões.

Este mesmo autor aponta a lesão articular ou muscular e os problemas de saúde como não sendo os principais responsáveis pela desistência dos alunos da prática de atividades físicas em academias de ginástica.

Já o Sujeito 51 chama a atenção para outro aspecto: "Eu estava machucando demais, malhava um mês, um mês e meio e machucava, aí fui notar até que um dia o instrutor falou que os aparelhos estavam machucando todo mundo, aí que eu fui notar a barra de supino reto, ela gira na mão, o aparelho de ombro está torto, aí eu fui notando isso, fazia esteira lá na frente e minha lombar doía demais".

A infraestrutura da academia, quando mal inspecionada, pode acarretar danos aos alunos, além de levar o estabelecimento a responder a sérios processos jurídicos. É necessário que as academias disponham de manutenção e avaliação da estrutura física e dos equipamentos que são oferecidos, para que os indivíduos realizem suas práticas de forma segura e saudável.

Outra questão presente nesta unidade é a alimentação inadequada por parte dos investigados, como fala o Sujeito 7: "Ah! Não teve nem jeito... porque não foram atingidos... também teve alimentação também", ou seja, provavelmente a ingestão calórica deste sujeito não estava sendo condizente com o tipo de exercício que este vinha praticando.

Para obter respostas positivas do organismo frente aos exercícios físicos algumas restrições ou incrementações precisam ser feitas na rotina alimentar dos indivíduos, de acordo com seus objetivos e particularidades. Para indivíduos que, por exemplo, almejam reduzir seus níveis de gordura corporal, sem um reajuste em seus cardápios, dificilmente terão suas metas atingidas.

Ressaltar a educação nutricional é primordial para a inclusão de hábitos saudáveis de vida e alimentação, devendo ser considerada também uma abordagem psicológica para avaliar e monitorar o processo de perda-ganho de peso e sua manutenção (PINHEIRO, 2004).

Do total de participantes, 33,3%, responderam que seus objetivos foram atingidos. Podemos analisar que existem pessoas que ao se proporem realizar determinadas tarefas o fazem até atingi-las, ou pelo menos até se darem por satisfeitas ou também por serem menos exigentes no que tange a, por exemplo, alcançar determinadas formas físicas, ou apenas a terem seus padrões motivacionais melhorados.

Abordamos tal fato porque muitos indivíduos, ao verem as apelações da mídia voltadas para o conceito moldado de beleza masculina e feminina, se rendem à ilusão de se tornarem escravos de uma busca efêmera sem tempo ou lugar para parar. A mesma estipula modelos de beleza, que são absorvidos pela sociedade como um padrão a ser imitado (TAVARES, 2003).

Apesar de 63,3% dos participantes não terem justificado, encontramos quatro unidades de significado, (oriundas dos indicadores que estão no anexo E), para a resposta sim: Atingiu o peso (16,7%); Melhorou a motivação (10%), Treinamento Correto (10%) como mostra o gráfico 4.

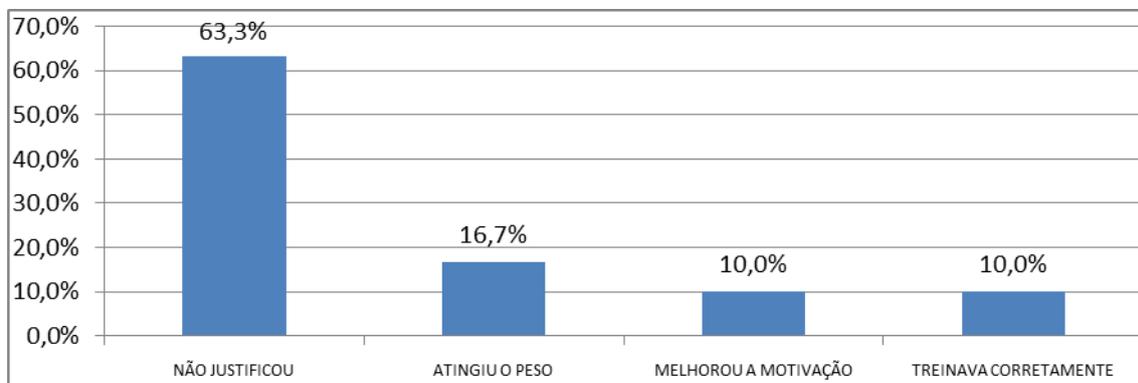


Gráfico 4 – Justificativas dos investigados dos motivos pelos quais os objetivos iniciais foram atingidos.

Fonte: Acervo do autor.

A unidade de significado **Não Justificou** foi a que proporcionou maior número de convergência entre os sujeitos (63,3%). Apesar de terem atingido seus objetivos iniciais deixaram de frequentar a academia, o que de certa forma não deixa de ser um fato curioso.

Não podemos deixar de mencionar que outros motivos podem ter feito com que estes indivíduos tenham saído, mesmo diante da obtenção de seus objetivos. A insatisfação com algum serviço prestado na academia pode refletir negativamente nas tomadas de decisões dos alunos, e neste sentido podem estar inseridos diversos aspectos capazes de afastar as pessoas do ambiente que frequentam. Portanto, acreditamos ser importante o oferecimento de serviços com a melhor qualidade possível.

As empresas que se preocupam em administrar bem seus serviços possuem algumas virtudes relacionadas à qualidade: são obcecadas pelo consumidor e pelo cliente, possuem um histórico de compromisso da alta administração com a

qualidade, definem elevados padrões de qualidade e observam atentamente o desempenho dos serviços, tanto próprio, quanto dos concorrentes (KOTLER, 1995).

Neste sentido, as academias também se enquadram no meio empresarial, as quais necessitam ser administradas e constantemente reavaliadas quanto aos serviços oferecidos para que não incorram no erro de acharem que o que já ofertam é suficiente para atender e satisfazer seus alunos.

Muitas academias de maior poder aquisitivo, pelo que podemos perceber, já adotaram este perfil. Porém, o mesmo nem sempre acontece nas de menor capacidade financeira.

A unidade de significado **Atingiu o Peso**, representada por 16,7% do total, mostra que possivelmente não ocorreu a incorporação de hábitos saudáveis, pois ao atingir o objetivo desiste, esquecendo-se de que é necessária a frequência para que este se perpetue.

Pereira e Bernardes (2005) apontam que a conscientização sobre os benefícios proporcionados pela prática regular dos exercícios pode ajudar no processo de aderência do praticante. Porém, de acordo com Ferreira e Najjar (2005), é possível que somente esse conhecimento não seja suficiente para uma incorporação de hábitos saudáveis, uma vez que para estes autores não existem evidências que sustentem esta teoria.

O Sujeito 4, quando questionado sobre tal questão, mostra esta reflexão: "Estou com o peso que eu quero." ou como diz o Sujeito 23: "Cheguei ao peso que eu queria."

O padrão de beleza valorizado na sociedade, associado à magreza, acaba por salientar os aspectos relacionados com a forma, desconsiderando a diversidade das constituições físicas que estão presentes na população e também aspectos de saúde (DAMASCENO, 2006).

Perder peso ocupou o lugar de maior preocupação dos indivíduos, o que também pode estar ligado a preocupações com a aparência, já que pessoas acima do peso, como já salientado anteriormente, em nossa sociedade, em muitos casos são discriminadas e alvo de comentários pejorativos. Pode estar ligado às questões puramente estéticas, devido aos diversos padrões de "corpo magro" imprimidos pela mídia.

De acordo com Goldenberg (2002) a mídia adquiriu grande poder de influência sobre as pessoas passando a ocupar importante papel na propagação de

valores e padrões estéticos e criação de novas necessidades, as quais dão força a uma milionária indústria da estética que se expande constantemente.

Vivemos em uma obsessão pela magreza e uma rejeição à obesidade, e, no caso das mulheres, há maior impacto da mídia em comparação aos homens (BROWN, 1997).

Concomitantemente, é válido dizer que estes indivíduos não estão preocupados com a manutenção de seu bem-estar de maneira geral, já que parece não se importarem com os constantes benefícios que podem desfrutar ao permanecer em suas práticas, uma vez que perder peso simplesmente não é sinônimo de corpo saudável.

**Melhorou a Motivação** esteve presente em 10% dos entrevistados e está relacionada à autoconfiança, melhora da disposição e gostar do ambiente da academia.

Ao analisarmos a fala do Sujeito 50: "Nossa Senhora a disposição é outra", é possível notar que nem todas as pessoas que procuram pelas academias de ginástica estão em busca somente de benefícios puramente físicos. Talvez estes indivíduos possuam outro conceito de academia, o qual difere da maioria das pessoas que supervalorizam as formas musculares.

Um dos principais fatores que influenciam no comportamento do indivíduo é a motivação, que influencia com muita propriedade todos os tipos de comportamento, o que pode permitir um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com o desempenho e a atenção, Weinberg (2001) e Teixeira (2005).

Outro fator importante é o ambiente onde se pratica o exercício físico, pois pode influenciar tanto positiva como negativamente na permanência do indivíduo na academia. Embora o Sujeito 4 tenha, aparentemente, gostado da academia de modo geral, mesmo assim deixou de frequentá-la, uma vez que ao ser questionado respondeu: "Porque a academia é ótima", ou seja, parecem existir outros prováveis motivos que ainda desconhecemos que estiveram presentes na fala deste sujeito.

Apesar de poder ser grande o número de alunos de uma academia esta precisa se atentar para os mais diversos tipos de gêneros de alunos que possam nela adentrar, no que tange a identificação de suas preferências e gostos. Enquanto para uns o volume da música, por exemplo, é agradável, para outros este mesmo

volume pode ser insuportável. Tanto os proprietários quanto os professores são peças fundamentais para percepção destas diferenças.

São comuns nas academias diversas reclamações por parte de seus clientes com relação aos serviços oferecidos. Uma alternativa seria talvez ofertar os mesmos serviços a seus alunos, porém de maneiras diferentes, de acordo, por exemplo, com suas idades e horários que frequentam.

Nogueira (2000) corrobora nossos pensamentos ao dizer que as pessoas são diferentes, o que causa certa dificuldade em definir especificações que possam levar a atingir um padrão de qualidade de serviços esperado.

A unidade de significado **Treinava Corretamente** é outro aspecto, presente na resposta de 10% dos sujeitos. Entendemos que este dado está relacionado, dentre outros, àquelas pessoas que conseguem realizar com disciplina as sequências de exercícios determinadas por seus professores, respeitando os seus limites, sem exceder, sem machucar ou ter qualquer ação que possa levar a um resultado indesejado.

Sabemos que há casos de alunos que não treinam corretamente e procuram outros motivos como justificativa por não atingirem seus objetivos, sem contar os vários tipos de lesões que por vezes podem ocorrer, desnecessariamente, por imprudência de alguns, mesmo sob orientação do professor.

A sala de musculação, por exemplo, merece destaque, pois estudos mostram que a maior incidência de lesões na coluna, em relação a outros segmentos corporais, está neste ambiente. As possíveis causas destas lesões são treino excessivo, uso impróprio das técnicas de treinamento ou a combinação de ambos (REEVES, 1998).

Finalmente, a pergunta **Quais circunstâncias o(a) levaram a deixar de frequentar a academia?** mostrou resultados análogos aos apresentados anteriormente.

Nesta pergunta, as respostas originaram cinco unidades de significado, retiradas dos indicadores que estão no anexo F. São elas: Falta de Tempo (44,4%); Distância (20%); Problema de Saúde (18,9%); Infraestrutura (12,2%) e Não ser mais sócio (8,9%), como mostra o gráfico 5.

Lembramos que os sujeitos participantes poderiam responder mais de uma opção.

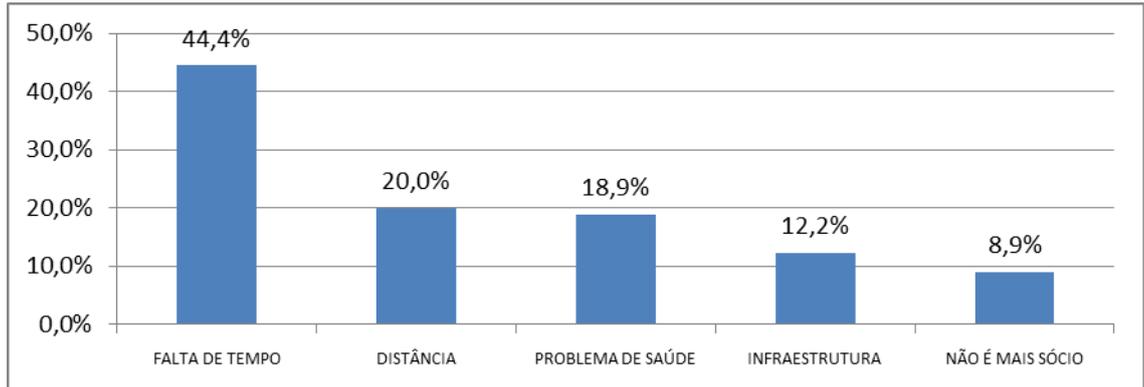


Gráfico 5 – Respostas dos investigados sobre quais circunstâncias os fizeram deixar de frequentar a academia.

Fonte: Acervo do autor.

Os resultados aqui apresentados confirmam os obtidos por Lopes (2000) e Saba (1999), sendo que entre os quatro motivos mais alegados para a desistência estão a falta de tempo, os problemas financeiros e os problemas de saúde.

A unidade de significado **Falta de Tempo** foi a que apresentou maior convergência (44,4%) e os aspectos como viagens, trabalho, estudos e até mesmo a preguiça estão envolvidos nesta unidade.

Algumas pessoas citam as restrições de tempo para não se exercitar, porém tais restrições são mais percebidas do que reais e normalmente revelam as prioridades de uma pessoa (WEINBERG; 2001).

O Sujeito 16, ao dizer "Estou cursando medicina e preciso fazer estágio em outras cidades, vou tentar retornar para a academia esse mês", nos leva a pensar que, em muitos casos, mesmo que os sujeitos queiram manter uma prática regular de exercícios físicos, isto nem sempre é possível em função de alguns estabelecimentos estudantis requererem um tempo maior para cumprimento de suas exigências. O mesmo também pode ser notado nas palavras do Sujeito 1, ao responder quando questionado: "Eu comecei a fazer faculdade".

Saba (2011) realizou uma pesquisa em São Paulo com 312 praticantes de atividade física, com mais de seis meses de prática em centros especializados e verificou que, mesmo entre os mais interessados no treinamento, a falta de tempo era uma dificuldade comum.

As mudanças de horário no trabalho também é outro aspecto que influenciou na desistência do indivíduo, mesmo que temporariamente, como quando o Sujeito 17 fala: "Porque voltei a trabalhar e por enquanto estou sem tempo para fazer

atividades”, ou na fala do Sujeito 35 ao expor: "Falta de tempo, pois trabalho em panificadora e o tempo é corrido".

Vale dizer que outros aspectos podem estar relacionados com o abandono da prática de exercícios devido ao trabalho, como diz Saba (2001) ao mencionar que trabalhadores com alta exigência de esforço físico, como os braçais, tendem a aderir menos a programas de atividade física.

Falta de tempo e problemas de horários têm sido mencionados como empecilho para a manutenção da prática em programas de exercícios físicos, Lopes (2000) e Morales (2002).

Para Farinatti e Ferreira a questão da falta de tempo para a não prática de exercício físico é um item capaz de envolver mudanças estruturais, como a própria redução da jornada de trabalho. Talvez este aspecto pudesse ser ao menos minimizado caso as jornadas de trabalho passassem por uma diminuição, assim como se as pessoas pudessem morar próximas ao seu trabalho, o que sabemos ser ainda uma realidade um pouco distante.

Muitos sujeitos também tiveram que deixar suas práticas de exercícios por terem que viajar muito ou mesmo por terem mudado de cidade, como disse o Sujeito 79: "Não moro em Uberaba mais. Estou em Uberaba geralmente dia de quinta, pois estou trabalhando em Araxá, aí teve que parar. Não adianta né". Mais uma vez percebemos que as obrigações trabalhistas do dia a dia podem ser uma das principais barreiras para a continuidade da prática.

Alguns indivíduos disseram tranquilamente que desistiram de frequentar a academia por preguiça, como visto na argumentação do Sujeito 22: "Por preguiça e por ser longe de casa". A preguiça, em muitos casos, pode estar atrelada a uma possível falta de motivação do sujeito a não interromper suas práticas de exercícios.

De acordo com Brandão e Valdés (2005), motivação se traduz na capacidade de um indivíduo manter seus esforços na presença dos mais variados estímulos pessoais e sociais, sejam eles negativos ou positivos.

Para Deci e Ryan (2000) um dos principais aspectos que auxiliam no cultivo da motivação vem a ser a conscientização dos envolvidos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos como um componente importante para sua vida. Colaborando com este pensamento Deschamps e Domingues Filho (2005) esclarecem que a conscientização acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física também parece fundamental para mantê-lo fisicamente ativo.

Ter mudado de bairro, de cidade, falta de veículo estão associados à unidade de significado **Distância**, presente em 20% das respostas dos indivíduos, como observado na resposta do Sujeito 84, ao colocar: "É porque agora eu mudei e agora ficou longe para mim, mudei de casa, de bairro" ou o Sujeito 62: "Ah porque meu carro foi roubado e eu fiquei assim, ficou muito contra mão para eu ir aí, porque eu sou sócia do clube e tudo direitinho. Gostava muito da academia, ai aconteceu esse imprevisto e eu tive que parar de ir".

Determinados alunos veem a distância, e até mesmo a falta de transporte, como uma barreira para dar prosseguimento à rotina de exercícios. A proximidade da academia do local onde moram seus possíveis alunos pode fazer muita diferença, até mesmo na hora de uma tomada de decisão no que se relaciona a efetuar ou não a matrícula para dar início às práticas de exercícios sistematizados.

Os estudos de Baptista (2001), Rojas (2003) e Checa (2006) citaram que a proximidade aos locais de prática é um motivo importante para aderência. Eles afirmam que uma academia, para agradar seus praticantes, deve estar até, no máximo, 3 km de distância de sua casa ou do seu trabalho.

Não podemos deixar de dizer que o sujeito pode não se importar com a distância do estabelecimento, dependendo do motivo pelo qual ingressa na academia, como saúde, por exemplo, uma vez que a prática regular de exercícios pode estar diretamente relacionada com a melhoria de sua qualidade de vida; a não ser, é claro, que este tenha mudado de cidade e não somente de bairro, como observado na fala do Sujeito 46: "Foi mudança de cidade. Vou ai às vezes no final de semana".

Debaixo da unidade de significado **Problema de Saúde**, a qual representou 18,9% das respostas dos entrevistados, estão as informações relacionadas a acidente, a gravidez, a cirurgias e a lesões diversas, como elucidada o Sujeita 56: "Porque eu engravidei aí tive que parar de fazer exercícios, mas estou querendo voltar, mais agora não dá porque criança pequena né", ou o Sujeita 18: "Gravidez, somente gravidez, se não estivesse grávida teria continuado".

As mudanças oriundas do fator gravidez na rotina do indivíduo parece-nos ser algo que pode fazer com que este se veja sem alternativa, a não ser deixar de dar prosseguimento a determinadas ações do seu dia a dia. E fazer exercício e frequentar academias talvez seja, por exemplo, um dos primeiros atos que o sujeito

imagine não poder continuar mais, pelo menos até a fase em que a criança venha a se tornar um ser humano com menos dependência.

Também, determinadas mulheres ao engravidar, acreditarem que o exercício físico pode trazer malefícios para o estado em que se encontram, preferem não continuar, a não ser em casos de orientação médica.

Lima e Oliveira (2005) falam que o exercício físico auxilia no controle do peso e na manutenção do condicionamento, além de reduzir significativamente os riscos de diabetes gestacional, condição que afeta 5% das gestantes. A ativação dos grandes grupos musculares propicia uma melhor utilização da glicose e aumenta simultaneamente a sensibilidade à insulina.

Casos ainda como lesões diversas também foram motivos apresentados por determinados indivíduos ao justificarem seu abandono da prática de exercício, representado na resposta do Sujeito 24: "Foram lesões de braço. Tive uma torção no braço, e não foi na academia tá! E aí eu tava impedido de fazer as atividades, aí eu peguei e parei uns dias, aí depois eu tive outros problemas pessoais, aí eu não pude voltar. Aí veio o natal, final de ano né! Aí tive que dá uma parada mesmo, não teve jeito". E também o Sujeito 54, ao dizer: "Eu saí porque eu machuquei o joelho, caí e os meninos da academia falou para eu me afastar até melhorar. Eu melhorei mas tava fazendo uns exames para uma cirurgia, mas eu quero voltar. A cirurgia vai ser da vesícula e vou ter que ficar afastada um tempo".

Percebemos nas falas de muitos dos sujeitos que o motivo de terem se lesionado, na maioria dos casos, não se deu dentro do estabelecimento da academia e sim em outros ambientes, o que não deixa de ser um fato que poderia ter grande incidência, já que a academia por vezes se transforma em um cenário, o qual abarca um número grande de alunos que, em determinados casos, não possuem atenção adequada dos professores, por mais que estes se esforcem.

Abrangendo 12,2% dos sujeitos, somando 17 indivíduos, a unidade **Infraestrutura** relaciona-se a aspectos como academia muito cheia, falta de orientação dos professores e aparelhos danificados. "Não sabia o nome dos aparelhos e nem como utilizar os mesmos. Ficava pedindo orientação para um e outro professor e não era atendida. Mesmo que eu quisesse a devida orientação, teria que contratar um *personal*. Os Professores só dão atenção às meninas novas. Fui pra outra academia", disse o Sujeito 58.

Achamos ser necessário o dispêndio da atenção do professor para com todos os alunos, da maneira mais homogênea possível, já que o contrário pode causar diversas insatisfações por parte dos sujeitos que esperam por seu atendimento. Acreditamos que esta postura deve ser voltada para a conquista de seus alunos sem distinção, deixando-os satisfeitos e confiantes uma vez que passam a ver que estão sob os cuidados de um profissional que se preocupa em atender suas reais necessidades.

Os profissionais de Educação Física possuem uma relação próxima com o cliente e por isso devem estar preparados para realizar seus anseios. As pessoas geralmente esperam algo que vai além da técnica e do conhecimento (MORAES, 2009).

Alguns grupos de alunos como os idosos, por exemplo, podem necessitar de uma atenção diferenciada do professor como é caso do Sujeito anteriormente citado, já que estes podem apresentar determinadas limitações que demandam um atendimento mais adequado, sem contar que para eles, em especial, torna-se muito importante a prática do exercício físico, principalmente no que tange à promoção de uma vida mais independente.

Luzzi (2000) fala que o professor é um elemento que presta um serviço necessário a seus alunos e por isso deve desenvolver a capacidade de auxiliar-lhes sempre que possível com seus conselhos e sugestões da melhor maneira possível.

De acordo com Marcellino (2003), é comum a troca de academias em busca da adaptação a ambientes mais adequados e que incentive a continuidade da prática de atividades físicas. Desta forma, existe grande movimento de aderência, desistência e rotatividade por parte dos alunos nesses cenários.

É preciso perceber quais são os fatores que levam as pessoas a quererem frequentar as academias de ginástica. Averiguar os serviços prestados, para satisfazer ao menos parte das suas necessidades, desejos e expectativas daqueles indivíduos que por elas procuram.

Dentre outros serviços prestados pela academia a superlotação em um mesmo ambiente também pode acarretar inúmeras reclamações e insatisfação dos indivíduos.

Observamos tal evento na fala do Sujeito 75: "Por conta do serviço. Como eu malhava de manhã, e eu levantava muito cedo para ir trabalhar. E da tarde para a noite a academia é muito cheia, então eu tinha que ficar esperando. E como eu

malhava sozinho, tinha que ir trabalhar, não podia ficar esperando. E como a noite é muito cheio eu preferi ir embora".

Para Araújo (2005) existem cinco razões que estão relacionadas com a saída dos alunos das academias. Academia lotada (27%); insatisfação com os funcionários, (13%); falta de atenção personalizada, (13%); descontentamento com programas/atividades (8%) e gerência inacessível/pouco receptiva (6%).

A unidade **Não é Mais Sócio**, exposta na fala de 8,9% dos sujeitos, está atrelada a aspectos como o preço e problemas financeiros. Ser parte de um clube parece ser uma barreira para a academia reter seus alunos, já que o direito de frequentá-la se dá apenas perante a apresentação da confirmação de sócio do clube, acarretando mais despesas para os indivíduos.

O Sujeito 60 retrata bem isso, como motivo por não estar mais frequentando a academia: "Foi porque eu era sócia dependente remida, porque meu pai é remido e eu era dependente dele. Como eu fui lá pedir para voltar e como não era casada nem nada, o clube me cortou e não me liberou".

Alguns alunos que antes eram casados e o deixaram de ser disseram estarem em condições que não os permitiam continuar a frequentar o clube e, conseqüentemente, a academia. Isto, devido ao fato de verem-se forçados a desfazerem suas "cotas familiares", conforme a fala do Sujeito 23: Porque era dependente do esposo para me levar e agora não sou casada, então não sou mais sócia do clube. O Sujeito 66 corrobora o comentário anterior: Foi porque eu deixei de ser sócia mesmo. Tive que parar porque tinha cota junto com meu ex-marido, então tive que parar.

A dificuldade financeira pode estar diretamente ligada a este aspecto, pois acreditamos que a aquisição de um novo direito para continuar a frequentar o clube, e conseqüentemente a academia, não existiria caso o sujeito não se encontrasse em situação financeira desfavorável.

Também foi possível perceber que muitos alunos utilizavam apenas a academia, mas para isto necessitavam também pagar a mensalidade do clube e analisando os gastos financeiros perceberam que "Tava ficando caro, e não estávamos utilizando o clube, pagava o clube pela academia" (Sujeito 15); e também o Sujeito 21: Está muito caro pagar o Uirapuru e a academia. O clube dia de domingo e sábado não dá para ser frequentado. E como eu quero uma qualidade de vida melhor, quero um conforto melhor também.

Não podemos deixar de citar que talvez alguns alunos, que tenham desistido de serem sócios do clube e da academia, devido ao elemento preço, podem não achar suficientemente válidos os produtos que a mesma oferece, dentre eles o atendimento, as aulas e os equipamentos. Porter (2002) diz que a maneira de levar um comprador a pagar um preço mais alto por um produto ou serviço é a garantia de um acréscimo de valor que justifique seu preço. Determinados indivíduos, ao terem esta percepção, de fato se tornam mais exigentes frente ao que a eles é oferecido e, conseqüentemente, cobrado.

Percebemos diante de todo o exposto que muitos são os fatores que podem vir a influenciar o comportamento dos indivíduos, em termos de abandono do exercício dentro dos cenários das academias de ginástica, e que frente a isto, pensamos, torna-se clara e evidente a necessidade da realização de estudos específicos com o fim de buscar ferramentas capazes de contribuir significativamente para a redução deste fenômeno.

## 5 CONCLUSÕES

Ao nos propormos analisar os motivos de evasão de alunos de academia, percebemos que falta de tempo, distância, problemas de saúde e de infraestrutura lideram os resultados, assim como outros estudos realizados com a mesma preocupação.

Nos chama a atenção o fato de que parte dos motivos são controláveis, como por exemplo, a estrutura física, a orientação dos professores, as modalidades de aulas oferecidas, a manutenção dos equipamentos e até mesmo os preços. Porém, parte destes é incontrolável, pois depende do próprio sujeito como a não ter disponibilidade de tempo, ser preguiçoso, viagens a trabalho ou não, lesões, dentre outros.

Estes resultados nos faz refletir que não é tarefa fácil estar atento a todas as adversidades que estão associadas a frequência ou desistência do espaço da academia, o que gera a necessidade de implementarmos novos estudos considerando ainda a reduzida quantidade destes existentes sobre este tema.

Neste sentido, vemos a necessidade de, em pesquisas futuras, propiciar um universo mais rico em informações que possam ajudar a desvendar os motivos pelos quais os alunos abandonam as academias de ginástica como: fazer um mapeamento maior estendendo esta pesquisa para outras academias podendo estas serem inclusive academias de ginástica de pequeno porte, consultar um maior número de pessoas, alcançar academias que possuem níveis sociais diferentes, estender a pesquisa a academias que não estejam inseridas dentro do espaço de um clube campestre, uma vez que só frequentam a academia aqueles que forem sócios e isto pode ser um fator limitante para realização da pesquisa.

Também acreditamos que apesar do significativo número de participantes de nossa pesquisa, entendemos que o contato pessoal com os entrevistados poderia ter nos fornecido mais respostas uma vez que em nosso trabalho realizamos apenas via telefone a entrevista estruturada com os alunos e por último propomos avançar na direção do aproveitamento dos resultados da pesquisa para aprimorar as ações no sentido de combater os motivos de abandono da prática de exercícios de em academias de ginástica.

Os resultados deste estudo vão contribuir para um maior entendimento deste fenômeno chamado abandono da prática do exercício físico sistematizado em

academia e ainda proporcionar ferramentas capazes de auxiliar o profissional de Educação Física a incrementar sua prática pedagógica, a partir do momento em que se for possível perceber qual ou quais motivos possivelmente levaram os adeptos ao exercício físico sistematizado em academia a interromperem suas práticas.

Consideramos também que este estudo pode auxiliar os gestores de academia no sentido de identificar os pontos necessários para avaliar e melhorar o seu desempenho e ainda adequar, da melhor forma possível, seus produtos e serviços, como por exemplo: estrutura física, atendimento, preço, horário de funcionamento e capacitação profissional constante de seus profissionais (professores, atendentes e demais colaboradores) dentre outros, de maneira a conseguirem deixar seus clientes mais satisfeitos com o ambiente que frequentam.

As respostas dos sujeitos perpassam diversos horizontes, o que nos faz acreditar que estudos mais aprofundados merecem ser feitos com o intuito de se desvelar ou pelo menos se aproximar da descoberta dos possíveis motivos que fazem com que o indivíduo se afaste e abandone a prática do exercício físico dentro das academias de ginástica, e com isto melhorar significativamente a intervenção pedagógica do profissional de Educação Física.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, F. A. de. **Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa**. 2007. 173 F. Dissertação (Mestrado em Administração)– Universidade Federal da Paraíba, Paraíba, 2007. Disponível em: <[http://www.ccsa.ufpb.br/ppga/site/arquivos/dissertacoes/dissertacao\\_28.pdf](http://www.ccsa.ufpb.br/ppga/site/arquivos/dissertacoes/dissertacao_28.pdf)>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- ALMEIDA, G. A. N. de; LOUREIRO, S. R.; SANTOS, J. E. dos. A imagem corporal de mulheres morbidamente obesas avaliada através do desenho da figura humana. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, 2002. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722002000200006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722002000200006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B.. **Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada**. Barueri: Editora, 2001.
- ANDERSON, E. W.; FORNELL, C.; LEHMANN, D.R.. Perceived quality, customer satisfaction, market share, and profitability. **Working Paper**, NQRC (National Quality Research Center): The University of Michigan, 1992.
- ALVES, Eduardo Endres. **Motivos de adesão à prática de atividade física em uma academia de ginástica e musculação na cidade de Novo Hamburgo – RS**. 2010. Trabalho de Conclusão do Curso - Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2010.
- AMERICAN Sleep Disorders Association. **The international classification of sleep disorders (diagnostic and coding manual)**. Kansas: DCSC, 1991.
- AMERICAN Academy of Sleep Medicine. **International classification of sleep disorders, revised: Diagnostic and coding manual**. Chicago, Illinois: American Academy of Sleep Medicine, 2001. Disponível em: <<http://www.esst.org/adds/ICSD.pdf>>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- AMORIM, D. P.. **Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/24911>>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- ANTUNES, A. C.. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 60, mai. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd60/perfil.htm>>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- ARAÚJO, A. S. et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 115, dez. 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd115/fatores-motivacionais-que-levam-as-pessoas-a-procurarem-por-academias.htm>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

ARAÚJO, F. A.. **Disciplina de segmentação e medição de cliente**. MBA em Gestão de Academias. 2005.

ARRIECHE, M.. **Treinamento Funcional: histórico e conceituação**. 2010. Disponível em: <<http://espacopersonal.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 9 nov. 2013.

ARUNA Yoga. São Paulo, 20--. Disponível em: < <http://www.yogasite.com.br>>. Acesso em: 20 nov. 2004.

ASSOCIAÇÃO Cristã de Moços do Rio Grande do Sul (ACM-RS). Porto Alegre: ACM-RS, 20--. Disponível em: <<http://www.acm-rs.com.br/portal/index.php>>. Acesso em: 10 out. 2012.

ASSOCIAÇÃO Médica Brasileira (AMB). Projeto Diretrizes. 2002. Disponível em: <<http://www.projetodiretrizes.org.br/>>. Acesso em: 10 set. 2013.

COELHO FILHO, C. A. de A.. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Rio Grande do Sul, v. 6, n. 12, jan. 2000. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2496/1140>>. Acesso em: 28 out. 2011.

BAHRKE, M. S.; YESALIS, C. E.. Abuse of anabolic androgenic steroids and related substances in sport and exercise. **Curr. Opin.Pharmacol.**,n. 4(6), dez. 2004. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15525553>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J.. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 1, 2008. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

BAPTISTA, T. J. R.. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adulto sem academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia. 2001. Disponível em: <[http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde\\_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=973&listaDetalhes%5B%5D=973&processar=Processar](http://www.nuteses.temp.ufu.br/tde_busca/processaPesquisa.php?pesqExecutada=2&id=973&listaDetalhes%5B%5D=973&processar=Processar)>. Acesso em: 04 nov. 2014.

BARTHOLOMEU NETO, J. et al. Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 3, p. 96-104, 2013. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/3714/2756>>. Acesso em: 16 dez. 2013.

BARBANTI, V. Aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 09, n. 1, p. 40-42. Jan 2001.

BARROSO, M. L. C.. **Validação do *Participation Motivation Questionnaire* adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens**

- brasileiros**. 2007. 129 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e Esportes, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007. Disponível em: <[http://www.tede.udesc.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=1267](http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1267)>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- BENCARDINI, P.. **Dança do Ventre**: ciência e arte. São Paulo: Texto Novo, 2012.
- BENTO, J. O.. **Desporto**: discurso e substância. Porto: Campos das Letras, 2004.
- BENTO, J. O.. **Corrida contra o tempo**: posições e intervenções. Belo Horizonte: Casa da Educação Física e Unicamp - Centro de Estudos Avançados, 2012.
- BERGER, B. G.. Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. **QUEST**, v. 48, n. 3, p. 330-353, 1996. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00336297.1996.10484201#.VFv4nPnF9NM>>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- BIO RITMO Academia. 2012. Disponível em: <<http://blog.bioritmo.com.br/verao-com-aula-de-gap/>>. Acesso em: 05 nov. 2013.
- BODY SYSTEMS. 20---. Disponível em: <[www.bodysystems.net](http://www.bodysystems.net)>. Acesso em: 04 nov. 2014.
- BOLGER, J.; KIMIECIK, J.. Reaching the inactive – inactive market. In: IDEA World Fitness, 1998, Orlando. **Anais...**Orlando: IDEA, 1998.
- BOTTI, M.. Fotografia e fetiche: um olhar sobre a imagem da mulher. **Caderno Pagu**, Campinas, n. 21, p.103-31, 2003.
- BOURDIEU, P.. Remarques provisoires sur laperception sociale du corps. **Actes Rech Sci Soc**, v. 15, n. 55, 1977.
- BRAUNER, V. L. P.. Novos sistemas de aulas de ginástica: procedimentos didáticos na formação dos professores. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 28, n. 2, 211-219, jan. 2007.
- BRETZKE, M.. **Marketing de relacionamento e competição em tempo real**: com CRM (Customer relationship management). São Paulo: Atlas, 2000.
- BREVIDELLI, M. M.; DOMENICO, E. B. L.. **Trabalho de conclusão de curso**: Guia Prática para Docentes e Alunos da Área da Saúde. 4. ed. São Paulo: Látria, 2010.
- BRIÈRE, N.; VALLERAND, R.; BLAIS, M.; PELLETIER, L.. Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'echelle de motivation dam les sports. **International Journal of Sport Psychology**, 26(4), 465-489, 1995. Disponível em: <<chrome-extension://gbkeegbaiigmenfmjfcldgdpimamgkj/views/app.html>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

BROWN, P. J.; BENTLEY-CONDIT, V. K.. Culture, evolution and obesity. In: BRAY, G.A.; BOUCHARD, C.; JAMES, W.P.T. (org.). **Handbook of obesity**. New York: Marcel Dekker, 1997.

BUCKWORTH, J.; DISHMAN R.K.. **Exercise psychology**. Champaign: Human Kinetics, 2002.

CANTWELI, S.. Excellence in program direction. In: IDEA World Fitness, 1998, Orlando. **Anais...**Orlando: IDEA, 1998.

CAPINUSSÚ, J. M.. **Planejamento macro em educação física e desporto**. São Paulo: Ibrasa, 1985.

CAPINUSSU, J. M.; COSTA, L. P.. **Administração e marketing nas academias de ginástica**. São Paulo: IBRASA, 1989.

CAPINUSSÚ, J. M.. Academias de ginástica e condicionamento físico – origens. In: DA COSTA, Lamartine (org.). **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEP, 2006.

CAPOZZOLI, C. J.. **Motivação à prática regular de atividades físicas: um estudo com praticantes em academias de ginástica de Porto Alegre**. 2010. 153f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/10183/26880>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

CARLSON, C. R.; COLLINS, F. L.; NITZ, A. J.; STURGIS, E.T.. Musclestretching as an alternative relaxation training procedure. **Journal of behavior therapy & Experimental Psychiatry**, v. 2, n.1, p. 29-38, 1990.

CARTER, H.; PRINGLE, J.S.; JONES, A.M.; DOUST, J.H. Oxygen uptake kinetics during treadmill across exercise intensity domains. **European Journal of Applied Physiology**, v. 86, p. 347-354, 2002.

CASSADY, S. L.; NIELSEN, D. H.. Cardio respiratory response of health subjects to calisthenics perform and on lade versus in water. **Physical Therapy**, v. 72, n.7, p. 532-538, 1992.

CESAR, M. C.; GONELLI, P.R.G.; SEBER, S.; PELLEGRINOTTI, I. L.; MONTEBELO, M. I. L. Comparison of physiological responses to treadmill walking and running in young men. **Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Medicine**, v. 166, n. 5, p. 163-167, 2007.

CHAVES, S. F.; FERREIRA, N. T. Educação física e esteróides anabolizantes: riscos e desejos no labirinto de espelhos. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 15, 2007, Pernambuco. **Anais...** São Paulo: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2007.

CHECA, F. M.; FURLAN, T. E.; FIGUEIRA JÚNIOR, A.. Fatores determinantes para a aderência em programas de atividade física em academias de São Caetano do

Sul. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 10, p. 42-44, out./dez. 2006. Disponível em: <<http://www.imes.edu.br/revistasacademicas/revista/sau10.pdf>>. Acesso em: 04 nov. 2013.

COELHO FILHO, C. A. A.. Competências básicas ao profissional de ginástica em academia. In: COSTA, V. L. M.. **Formação profissional universitária em educação física**. Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, 1997.

COELHO FILHO C. A. A.. O discurso do profissional de ginástica em academia no Rio de Janeiro. **Movimento**, Porto Alegre, v. 6, n. 2, p. 14-24, 2000.

COELHO FILHO, C. A de A.; FRAZÃO, D. P.. Prática de ginástica em Academias exclusivamente femininas. *Motriz Revista de Educação Física (imp)*, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 269-280, abr./jun. 2010.

CONTI, C. O que é jump fit?. Disponível em: <[http://fitpro.com.br/oque\\_jf.asp](http://fitpro.com.br/oque_jf.asp) 2001>. Acesso em: 10 nov. 2013.

COOK, N. R; COHEN, J; HEBERT, P. R; TAYLOR, J. O.; HENNEKENS, C. H.. Implications of small reductions in diastolic blood pressure for primary prevention. **Arch Intern Med**, v. 155, n. 7, 1995.

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A.A.. Estratégia competitiva das academias de ginástica da cidade de São Paulo. **FACEF Pesquisa**, v.12, n.1, 2009. Disponível em: < [http://legacy.unifacef.com.br/facefpesquisa/2009/nr1/vol12\\_nr01\\_art05.pdf](http://legacy.unifacef.com.br/facefpesquisa/2009/nr1/vol12_nr01_art05.pdf)>. Acesso em: 04 nov. 2014.

COSTA, M. G.. **Ginástica localizada**. Rio de Janeiro: Sprint,1996.

COSTA, N. P. de. **Marketing para empreendedores**: um guia para montar e manter um negócio. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

COSTA, L. da. **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

CRATTY, B. J.. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1984.

CRUZ, J. F. A. Motivação para a competição e prática desportiva. In: CRUZ, J. F. A. et al. **Manual de psicologia do esporte**. Braga: Lusografe, 1996. p. 305-329.

CUNHA, M. V. M.; BORGES J. A. A.; FACHEL, J. M. G. Esquema CBF para mensuração da satisfação de clientes: uma proposta conceitual e prática. In: ENCONTRO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA EM ADMINISTRAÇÃO (EnANPAD), 22,1998. **Anais...** Paraná: ANPAD, 1998. Disponível em: <[http://www.anpad.org.br/evento.php?acao=trabalho&cod\\_edicao\\_subsecao=53&cod\\_evento\\_edicao=2&cod\\_edicao\\_trabalho=3587#self](http://www.anpad.org.br/evento.php?acao=trabalho&cod_edicao_subsecao=53&cod_evento_edicao=2&cod_edicao_trabalho=3587#self)>. Acesso em: 04 nov. 2014.

DAMASCENO V. O. et al. Imagem corporal e corpo ideal. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Juiz de Fora, v. 14, n. 2, p. 81-94, 2006. Disponível em:

<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/viewfile/691/696>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

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.

DIAS, M. S. A.. **Fisiologia do Exercício: Vigorexia ou Síndrome de Adônis**. 2007. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/fisio12.htm>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

DISHMAN, R. K.. Introduction: Consensus, problems, and prospects. In: DISHMAN, R.K.. **Advances in exercise adherence**. Champaign: Human Kinetics. 1994.

DISHMAN, R. K.. **Exercise adherence: Its impact on public health**. Champaign: Human Kinetics, 1998.

DOMINGUES FILHO, L. A.. **Exercícios abdominais: estratégias x resultados**. São Paulo: Ícone, 2000.

DUNCAN, G. E.; PERRI, M. G.; THERIAQUE, D. W.. Exercise training, without weight loss, increases insulin sensitivity and postheparin plasma lipase activity in previously sedentary adults. **Diabetes Care**, v. 26, p. 557-562, 2003.

DUTKA, A. A. M. A.. **handbook of customer satisfaction: a complete guide to reserch planning and implementation**. Chicago: NTC Business Book, 1994.

EDWORTHY, J.; WARING, H.. The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. **Ergonomics, London**, v. 49, n. 15, p.1597-610, 2006.

ELDER, J. P.; AYALA, G. X.; HARRIS, S.. Theories and intervention approaches to health-behavior change in primary care. **American Journal of Preventive Medicine**, v. 17, n. 4, p. 275-284, 1999.

EVANS B. W.; CURETON K. J.; PURVIS J. W.. Metabolic and circulatory responses to walking and jogging in water. **Researct Quarterly**. v. 58, n. 3, p. 529-581. 1978.

EVRRARD, Yves. La satisfaction des consommateurs: état des recherches. **Revue Française du Marketing**, n. 144-145, p. 53-65, 1993.

FERREIRA, M. E. C. et al. A obsessão masculina pelo corpo malhado e sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.27, n.1, p.167-1829, 2005.

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

FLETCHER, G. F. et al. Statement on exercise: benefits and recommendation for physical activity programs for all Americans. **Circulation**, v. 94, p. 857-862, 1996.

FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Brasileira de**

**Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

FREITAS, A. L. P.. A Qualidade de Serviços no contexto da competitividade. **Revista Produção On Line**, v. 5, n. 1, p. 1-24, 2005.

FLORES, M. L.. **A dança e seus benefícios**. Disponível em: <<http://www.dancadesalao.com/agenda/index.cgi=lauraflores>>. Acesso em: 08 maio. 2013.

FURTADO, R. P.. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a prática**, v. 12, n. 1, p. 1-11, jan./abr, 2009.

GALLO, L. et al. Atividade física: “remédio” cientificamente comprovado?. **Terceira idade**, São Paulo, v.10, p.34-43, 1995.

GARCIA, F. **Anorexia nervosa**: um transtorno psicológico. 20--.Disponível em: <[http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico\\_exibe.phpid.Not=65](http://www.endocrino.org.br/conteudo/publico_exibe.phpid.Not=65)>. Acesso em: 29 fev. 2008.

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

GIL, A. C.. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIANESI, I. G. N.; CORRÊA, H. L.. **Administração estratégica de serviços**: operações para a satisfação do cliente. São Paulo: Atlas, 1996.

GOLDEMBERG, M.. Dominação masculina e saúde: usos do corpo em jovens das camadas médias urbanas. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p.91-96, 2005.

GOLDENBERG, M.. A civilização das formas: o corpo como valor. In: GOLDENBERG, M. (Org.). **Nu & vestido**: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Editora Record, 2002.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R.. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. São Paulo: Ed. Manole, 2004.

GOUVÊA, F. C.. Motivação e auto-eficácia no esporte e suas interferências no desempenho dos atletas. In: DOBRANSZKY, I. A.; MACHADO, A. A.. **Delineamentos da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. Campinas: Tecnograf, 2000.

GOUVÊA, F. C.. Motivação e auto-eficácia no esporte e suas interferências no desempenho dos atletas. In: DOBRANSZKY, I. A.; MACHADO, A. A.. **Delineamentos da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. p. 19-32. Campinas: Tecnograf, 2000.

GRÖNROOS, C.. **Marketing, gerenciamento e serviços**: a competição por serviços na hora da verdade. Rio de Janeiro: Campus, 1995.

GUEDES, D. P.. **Controle de peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição**. Londrina: Midiograf, 1998.

HALL, C.; FIGUEROA, A.; FERNHALL, B.; KANALEY, J. A.. Energy expenditure walking and running: comparison with prediction equations. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 36, n.12, p. 2128-2134, 1994.

HAYES, B. E.. **Medindo a satisfação do cliente**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 1996.

IAOCHITE, R. T.. Aderência ao exercício e crenças de auto-eficácia. In: AZZI, R. G; POLYDORO, S. A. J. (Org.). **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas: Alínea, 2006

INTERNATIONAL Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA). Dimensão e abrangência dos principais mercados de academias. 20-- Disponível em: <<http://www.ihrsa.org/international/latinam/sts.html>>. Acesso em: 30 mar. 2014.

INTERNATIONAL FEDERATION OF SPORTS MEDICINE. Physical Exercise – an importante factor of health. **British Journal of Sports Medicine**, v. 24, n. 2, p. 82, jun. 1990.

KATESHITA, I.; ALMEIDA, S.. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.

KATZMARZYK, P. T.; JANSSEN, I.. The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update. **Canadian Journal of Applied Physiology**, v. 29, n. 1, p. 90-115, 2004.

KNIVETON, B. H.. Training leisure centre instructors: client motivational profiles examined. **Journal of European Industrial Training**, v. 29, n. 8, p. 627-640. 2005.

KOTLER, P.; KELLER, K. **Administração de Marketing**. 12. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2006.

KLOTTER, P.. **Marketing para o século XXI: como criar, conquistar e dominar mercado**. São Paulo: Fortuna, 1999.

KLOTTER, P.; ARMSTRONG, G.. **Princípios de marketing**. 7. ed. São Paulo: Afiliada, 1995.

KRAEMER, W. J.; FLECK, S. J.; EVANS, W. J.. Strength and power training: physiological mechanisms of adaptation. **Exercise and Sports Science Reviews**, v. 24, p. 363-97, 1996.

KRAVITZ, L. et al. Effects of step training with and without handweights on physiological and lipid profiles in women (abstract). **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 27, n. 5, 1995.

LANE, A. M.; LOVEJOY, D. J. The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood. **Journal Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 41, n. 4, p.539- 545, 2001.

LENDZION, C. R.; NANTES, E. C.; CIESLAK, F.; ACORDI, M. E.. Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-saúde**, v.1, n. 1, 2002.

LIMA, J. B.; ANDRADE, D. M.. Elementos situacionais e práticas de gestão em academias de ginástica. In: ENCONTRO DE ESTUDOS SOBRE EMPREENDEDORISMO E GESTÃO DE PEQUENAS EMPRESAS (EGEPE), 3, 2003, Brasília. **Anais...** Brasília: UEM/ UEL/ UNB, 2003, p. 915-932.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N.. Gravidez e exercício. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 45, n. 3, 2005. Disponível em:  
<<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v45n3/v45n3a19.pdf>> Acesso em: 02 fev. 2012.

LIMA, D. F. de.. **Dicionário de Esportes**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

LIZ, C. M. de. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. 2011. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011. Disponível em:  
<[http://www.tede.udesc.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=2446](http://www.tede.udesc.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=2446)> . Acesso em: 04 nov. 2014.

LOPES, M.; LOPES, A. S.. Motivos que levam à desistência dos programas de atividades físicas em academias. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 23, 2000. **Anais...**, São Paulo: CELAFISC, 2000.

LUIS, D. A. de et al. Anabolizantes esteroideos y ginecomastia: Revisión de la literatura. **An. Med. Interna (Madrid)**, Madrid, v. 18, n. 9, sep. 2001 . Disponível em:  
<[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-71992001000900010&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992001000900010&lng=es&nrm=iso)>. Acesso em: 04 nov. 2014.

LUZZI, A. C.; **Marketing de serviços**. 2 ed. São Paulo: Atlas, 2000.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MADEIRA, M.; TEIXEIRA, R.; RUFFONI, R.; MOTTA, A.. **Motivação e aderência nas atividades físicas e esportivas nas academias da cidade Cabo Frio/ RJ**. Rio de Janeiro: Laboratório de estudos do esporte LABESPORTE-UCB, 2006. Disponível em: <[www.equiperuffoni.com.br/artigos](http://www.equiperuffoni.com.br/artigos)>. Acesso em: 22 mar. 2007.

MALTA, P. **Step training aeróbico e localizado**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MARAVELIAS, C.; DONA, A.; STEFANIDOU, M.; SPILIOPOULOU, C. Adverse effects of anabolic steroids in athletes: a constant threat. **Toxicology Letters**, v. 158, n. 3, p. 167-175, 2005. Disponível em:  
<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16005168>> . Acesso em: 04 nov 2014.

MARCELLINO, N. C.. **Academias de Ginástica**: equipamentos específicos de Lazer, diagnóstico e prognóstico. CNPq, 2001. Disponível em: <<http://www.unimep.br/facis/gpl/textos.html>>. Acesso em: 12 jun. 2007.

MARCELLINO, N. C.. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RCBM/article/viewFile/496/521>>. Acesso em: 04 maio 2013.

MARCIA PEE. **Studio de Danças**. Disponível em: <<http://www.studiomarciapee.com.br/aula-de-ritmos-para-mulheres/>>. Acesso em: 04 nov. 2012.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10, 1997, Goiânia. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.

MARTINOVIC, N. M. Y. P.; BOTTARO, F. M.; CARMO, J.. The Effects of Eight Weeks of Step Training on Body Composition and Cardiovascular Function. **Medicine and Science in sports and Exercise**, v. 32, 2000.

McARDLHE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L.. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MENONCIN JUNIOR, W. A.. **Estudo dos Fatores que Levam os Jovens ao abandono da Prática do Basquetebol Competitivo em Curitiba**. 2003. 82 F. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina, 2003. Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/85292>>. Acessado em: 04 nov. 2014.

MICHELLI, M.. **A prática da retenção de clientes em academias de ginástica e de condicionamento físico localizadas em Caxias do Sul**. 2008. Dissertação (Mestrado) – Universidade de Caxias do Sul: Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2008.

MINAYO, M. C. S. et al. **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 12. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 1994.

MORAES, L. C.; **Marketing em academia III**. 2009. Disponível em: <<http://www.totalsport.com.br/colunas/moraes/ed0901.htm>>. Acesso em: 04 jun. 2010.

MORAES, H. et al. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista Psiquiatria**, v. 29, n. 1, 2007.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Físicos oferecidos por Academias de Ginástica na região de Joinville**. 2002. Dissertação (Mestrado na Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R.; PORTO, E.. Análise de conteúdo: técnica de elaboração e análise de unidades de significado. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 4, p. 107-114, out./dez. 2005.

MOWEN, J. C.; MINOR, M. S.. **Comportamento do consumidor**. São Paulo: Prentice Hall, 2003.

MURER, E.. **Novas Tecnologias a Serviço das Academias de Ginástica e Musculação**. In: VILARTA, R.. Qualidade de Vida e Novas Tecnologias. Campinas: Ipes Editorial, 2007. Disponível em :<[http://upge.academia.edu/Guanis de Barros Vilela Junior/Papers /931172/Novas Tecnologias Inclusao Digital e Qualidade De Vida](http://upge.academia.edu/Guanis%20de%20Barros%20Vilela%20Junior/Papers/931172/Novas%20Tecnologias%20Inclusao%20Digital%20e%20Qualidade%20De%20Vida)> Acesso em: 12 jun. 2011.

NAHAS, M. V.. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.

NATANSOHN, L. O corpo feminino como objeto médico e “mediático”. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 287-304, 2005.

NOGUEIRA, E. M.. **Tudo o que você queria saber sobre qualidade total em academias**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint,2000.

NORONHA, D. R. S.. **A ginástica promove a integração social?**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Universidade de São Paulo, Bauru, 2007.

NOVAES, J. S.. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórica descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

NUNOMURA, M.; ANDREOTTI, R.A.; TEIXEIRA, L.A.; OKUMA, S. S. Nível e adesão ao exercício num programa supervisionado. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, n. 3, p. 61-66, 1997.

NUNOMURA, M.. Motivo de adesão a atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.

NUNOMURO, M.; TEIXEIRA, L. A. C.; CARUSO, M. R. F.. Nível de estresse em adulto após 12 meses de prática regular de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

OLIVER, R. L.. **Satisfaction: a behavioral perspective on the consumer**. New York: McGraw - Hill, 1997.

ORGANIZAÇÃO Pan-Americana de Saúde. **Doenças Crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde**. Genebra: OMS, 2003.

PEREIRA, R. F. **Conhecimentos de nutrição e hábito alimentares de alunos de academias de ginástica na cidade de São Paulo**. 1999. Dissertação (Mestrado) -

Faculdade de Saúde Pública, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Economia e Administração, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

PERDONSINI, J. Q.; LEMOS, C. A. F.; MORONESI, V. da. R.D.. Nível habitual de atividade física da UPLAN nº1 do Município de Santo Ângelo, **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 150, nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/nivel-habitual-de-atividade-fisica-do-municipio.htm>>. Acesso em: 23 set. 2013.

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, 1, 2005, Campinas. **Anais...** Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005.

PÉRES, R. L.. **Fatores de aderência a programas de exercício físico em academias de São José/SC**. 2010. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

PIAZZA, A.. **Qualidade no atendimento**: A chave para seu sucesso pessoal e empresarial. São Paulo: Nobel, 1999.

PONTES, L. M. de. **Musculação**: do mito à qualidade de vida. 20---. [on line] Disponível em: <<http://www.efartigos.hpg.com.br/fitness/artigo20.html>>. Acesso em: 7 maio 2004.

POSTON, W. S. C.; SUMINSKI, R. R.; FOREYT, J. P.. Nível de atividade física e tratamento da obesidade severa. In: BOUCHARD, C.. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003.

RAMOS, J. H.. Determinantes de adesão manutenção e desistência de um programa de prevenção e reabilitação cardiovascular. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Santa Catarina, v. 3, n. 1, 2000**. Disponível em: < <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3989/3387> >. Acessado em: 04 nov. 2014.

REEVES, R. K.; LASKOWSKI, E. R.; SMITH, J. W.. Training Injuries: Part 2: Diagnosing and Managing Chronic Conditions. **The Physician and Sports Medicine**, v. 26, n. 3, p. 54-63,1998.

ROJAS, P. N. C.. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba**. 2003. 203 f. Dissertações (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Paraná, 2003.

ROBBINS, S. P. **Comportamento Organizacional**. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2005.

RODRIGUEZ, G. et al. Determinants of resting energy expenditure in obese and non-obese children and adolescents. **Journal of Physiology and Biochemistry**, v. 58, p. 9-15. 2002.

- ROJAS, P. N. C.. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR.** 2003. 203 f. Dissertações (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- ROCHA, K. F.. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. **Revista Motricidade**, v. 4, n. 3, p. 12-17, 2008.
- ROSSI, C. A. V.; SLONGO, L. A.. Pesquisa de satisfação de clientes: o estado da arte e proposição de um método brasileiro. **Revista de Administração Contemporânea**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 101–125, abr. 1998.
- RYAN, R. M; DECI.. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. **American Psychologist**, v. 55, n.1, p. 68-78, 2000.
- SABA, F. K. F.. **Exercice Adherence: It's impact on public health.** Champaing: Human Kinects, 1998.
- SABA, F. K. F.. Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica. 1999. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.
- SABA, F. K. F.. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.
- SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar.** São Paulo: Takano, 2003.
- SABA, F. K. F.. **Liderança e gestão para academias e clubes esportivos.** São Paulo: Phorte, 2006.
- SABA, F. K. F.. **Mexa-se, atividade física saúde e bem estar.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2011.
- SALLIS, J. F.; OWEN, N.. **Physical activity and behavioral medicine.** Thousand Oaks: Sage Publications. 1999.
- SAMULSKI, D.. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia.** São Paulo: Manole, 2002.
- SANTARÉM, J. M.. **Textos selecionados sobre atividade física em geral e exercícios resistidos.** 200-. Disponível em: <<http://www.saudetotal.com/saude/musvida/artigos.htm>>. Acesso em: 10 Dez. 2002
- SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D.. Motivos de adesão à prática de atividades físicas na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23 - 24, 2005.
- SCULLY, D. et al. Physical exercise and psychological wellbeing:a critical review. **British Journal of Sport Medicine**, v. 32, n. 2, p.111-120, 1998.

SCHARFF-OLSON, S. M. et al. The physiological effects of bench/step exercise. **Sports Medicine**, v. 21, n. 3, mar. 1996. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8776007>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

SHEDAHL, L. M.. Special ergonomic techniques and weight reduction. **Medicine Science sports Exercise**, v.18, p. 25-30. 1985.

SILVESTER, V.. **Modero ballroom dancing**. London: Stanley Paul, 1990.

SISCOVICK, D. S.; LAPORTE, R. E.; NEWMAN, J. M.. The Disease-specific benefits and risks of physical activity and exercise. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 180-188, 1985. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424738/>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A.. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12. 2003. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TAVARES, L. B.; BRASILEIRO, M. C. E.. O espelho Narciso: o corpo belo representado por adolescentes. In: III JORNADA INTERNACIONAL E I CONFERÊNCIA BRASILEIRA SOBRE REPRESENTAÇÕES SOCIAIS, 2003, Rio de Janeiro. **Anais...** Rio de Janeiro: FAPERJ, 2003.

TAYLOR, C. B.; SALLIS, J. F.; NEEDLE, R.. The relation of physical activity and exercise to mental health. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 195-201, 1985. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TAYLOR, D.C.; DALTON, J. D. Jr; SEABER, A. V.; GARRET, W. E. Jr.. Viscoelastic properties of muscle-tendon units: the biomechanical effects of stretching. **Am J Sports Med**, v. 18, n. 3, 1990. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2372082>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TEIXEIRA, R.; MADEIRA, M.; MOTTA, A. F.. Análise dos fatores motivacionais das atividades físicas nas academias da Cidade de Cabo Frio/R.J. In: **Meta Science**. X EAFERJ, v. 2, n. 2, p.54-54, 2005.

TOKISH, J. M.; KOCHER, M. S.; HAWKINS, R. J. Ergogenic aids: A review of basic science, performance, side effects, and status in sports. **The American Journal of Sports Medicine**, v. 32, n. 6, 2004. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15310585>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TOLEDO, E.; PIRES, F. R.. Sorria! marketing e consumo dos programas de ginástica de academia. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 29, n. 3, p. 41-56, maio. 2008. Disponível em: <<http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/viewFile/208/212>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TORRIENT, G. M. Z. et al. Obesidad en la infancia: Diagnóstico y tratamiento. **Revista Cubana Pediátrica**, Havana, v. 74, n. 3, 2002. Disponível em: <[http://bvs.sld.cu/revistas/ped/vol74\\_3\\_02/ped073202.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/ped/vol74_3_02/ped073202.htm)>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TOSCANO, J. J. O.. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**, Brasília, v. 9, n. 1, 2001. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/viewfile/381/434>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

TRENTINE, B. **Treinamento funcional**. 2010. Disponível em: <<http://corpoemfoco.com.br/2010/04/treinamento-funcional/>>. Acesso em: 5 nov. 2013.

TUBINO, M. J. G.. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1984.

VAN BOXTEL, M. P. et al. Aerobic capacity and cognitive performance in a cross-sectional aging study. **Medicine Science Sports Exercise**, v. 29, p. 1357-65. 1997.

VELASQUEZ, K. S.; WILMORE, J. H. Changes in cardiorespiratory fitness and body composition after a 12-week bench step training program (Abstract). **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 24, n. 5, 1992.

WANKEL, L.. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International Journal Sport Psychology**, v. 24, p. 151-169, 1993.

WAREMAN, N. J. et al. Quantifying the association between habitual energy expenditure and blood pressure. **International Journal of Epidemiology**, v. 29, p. 655-60, 2000.

WEINBERG, R. S; GOULD, D.. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001. 624 p.

WHELTON, S. P. et al. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled trials. **Annals of Internal Medicine**, v. 136, p. 493-503, 2002.

WHO - World Health Organization. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: WHO, 2003. Disponível em: <[http://whqlibdoc.who.int/trs/who\\_trs\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf)>. Acesso em: 04 nov. 2014.

WILDER, R. D.; BRENNAN, D. K.; SCHOTE, D. E.. A standard measure for exercise prescription for aqua running. **American Journal Sports Medicine**, v. 2, p.45-48. 1993. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8427368>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

WILDER, R. P.; BRENNAN, D. K.. Physiology responses to deep water running in

athletes. **Sports Medicine**, v. 6, p. 374-380. 1993. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8303139>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

WILLIFORD, H. N. et al. Training responses associated with bench stepping and running in women (Abstract). **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 27, n. 201, 1995.

WHELEY J. D.; SCHOENE L. L.. Comparison of heart rate responses - water walking versus treadmill walking. **Journal of the American Physical Therapy Association**, v. 67, n. 10, p. 1501-1504, 1987. Disponível em: <<http://physther.net/content/67/10/1501.full.pdf>>. Acesso em: 04 nov. 2014,

ZANETTE, E. T.. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. 2003. 154 f. Dissertação (Mestrado Profissionalizante em Engenharia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/3601>>. Acesso em: 04 nov. 2014.

ZAVELINSKI, A.C.. Considerações sobre Atividade Física. **Cardiologia Clínica**, n. 23, 2008. Disponível em: <[http://escolacomoviver.com.br/dpca\\_esportes.php](http://escolacomoviver.com.br/dpca_esportes.php)>. Acesso em 30 maio 2010.

## ANEXOS

### ANEXO A –TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE, APÓS ESCLARECIMENTO

Título do Projeto: ACADEMIA CHECKOUT: RAZÕES E POSSIBILIDADES

Eu, \_\_\_\_\_ li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e qual procedimento a que serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não afetará meu tratamento. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo. Eu concordo em participar do estudo.

Uberaba, ...../ ...../.....

\_\_\_\_\_

Assinatura do voluntário ou seu responsável legal

\_\_\_\_\_

Documento de Identidade

\_\_\_\_\_

Sandra Maria do Nascimento Moreira  
Assinatura do pesquisador responsável

\_\_\_\_\_

Profa. Dra. Regina Simões  
Orientadora Responsável

Telefone de contato dos pesquisadores:

(34) 9913-0054/ 9942-0053

Em caso de dúvida em relação a este documento, você pode entrar em contato com o Comitê Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro, pelo telefone 3318-5854

## ANEXO B - INDICADORES DA PERGUNTA

Quais eram seus objetivos na academia?

Sujeito 1- Ganho de massa muscular.

Sujeito 2 - Exercício físico.

Sujeito 3 - Entrar em forma.

Sujeito 4 - Perder peso.

Sujeito 5 - Saúde.

Sujeito 6 - Perder peso/ saúde.

Sujeito 7- Emagrecer.

Sujeito 8 - Condicionamento físico.

Sujeito 9 - Perca de peso e ganho de massa muscular.

Sujeito 10 - Perca de peso.

Sujeito 11- Perca de gordura e ganho de massa muscular.

Sujeito 12- Emagrecer e definir.

Sujeito 13 - Perca de peso.

Sujeito 14- Definir e emagrecer.

Sujeito 15 - Ganhar massa muscular e fazer alguma atividade.

Sujeito 16 - Perder massa gorda e ganhar massa magra.

Sujeito 17- Ganhar massa muscular.

Sujeito 18 - Saúde.

Sujeito 19 - Ganho de massa muscular.

Sujeito 20 - Perca de peso.

Sujeito 21 - Qualidade de vida.

Sujeito 22 - Enrijecer e ganhar massa muscular.

Sujeito 23 - Hipertrofia.

Sujeito 24- Perca de peso.

Sujeito 25 - Definir, ganho de massa muscular.

Sujeito26 - Condicionamento físico, ganhar massa muscular, melhorar postura.

Sujeito 27 - Emagrecer e ganhar massa muscular.

Sujeito 28 - Saúde.

Sujeito 29 - Manter a forma, saúde.

Sujeito 30- Perda de peso, condicionamento físico, manter a saúde.

Sujeito 31 - Hipertrofia e condicionamento físico.

- Sujeito 32 - Hipertrofia.
- Sujeito 33 - Saúde.
- Sujeito 34 - Condicionamento físico.
- Sujeito 35- Perda de peso.
- Sujeito 36- Perda de peso.
- Sujeito 37 - Emagrecer.
- Sujeito 38 - Manter a forma e perder gordura abdominal.
- Sujeito 39 - Perder peso.
- Sujeito 40- Manter forma e perder peso.
- Sujeito 41- Condicionamento físico e ganho de massa muscular.
- Sujeito 42- Fazer aula de dança.
- Sujeito 43 - Manter a forma e a saúde.
- Sujeito 44 - Saúde e perder peso.
- Sujeito 45 - Perder peso.
- Sujeito 46 - Ganhar massa muscular.
- Sujeito 47- Perder peso.
- Sujeito 48- Ganhar massa muscular.
- Sujeito 49 - Definição muscular.
- Sujeito 50 -Praticar exercício para não ficar parado.
- Sujeito 51 -Saúde
- Sujeito 52 - Perca de peso, fortalecimento muscular.
- Sujeito 53 - Perder peso, gordura e enrijecimento dos músculos.
- Sujeito 54- Perca de peso, manter a forma e fortalecimento dos músculos.
- Sujeito 55 - Ganho de massa muscular e condicionamento físico.
- Sujeito 56 - Emagrecer e definir.
- Sujeito 57 - Praticar Yoga.
- Sujeito 58 - Baixar o colesterol.
- Sujeito 59 - Ganho de massa muscular.
- Sujeito 60- Não respondeu.
- Sujeito 61 - Emagrecer.
- Sujeito 62 - Perder gordura.
- Sujeito 63 - Perder peso.
- Sujeito 64 - Manter o peso.
- Sujeito 65- Emagrecer.

Sujeito 66- Perder peso.

Sujeito 67 - Emagrecer.

Sujeito 68 - Emagrecer e definir.

Sujeito 69 - Perca de peso.

Sujeito 70- Emagrecer e ganhar massa muscular.

Sujeito 71- Ganhar massa muscular.

Sujeito 72- Ganho de massa muscular.

Sujeito 73 - Melhorar a circulação e saúde.

Sujeito 74 - Conhecimento, praticar exercícios e orientação do professor.

Sujeito 75 - Condicionamento e ganhar massa muscular.

Sujeito 76 - Emagrecer.

Sujeito 77 - Emagrecer e enrijecer.

Sujeito 78 - Condicionamento físico.

Sujeito 79 - Perder peso e ganhar massa.

Sujeito 80 - Emagrecer e enrijecer.

Sujeito 81 - Perca de peso.

Sujeito 82 - Aprender a dançar em festas.

Sujeito 83 - Condicionamento físico e perder peso.

Sujeito 84 - Condicionamento físico.

Sujeito 85 - Hipertrofia.

Sujeito 86 - Saúde.

Sujeito 87 - Perder peso.

Sujeito 88 - Emagrecer.

Sujeito 89 -Condicionamento físico e ganho de massa muscular.

Sujeito 90 - Definir.

**ANEXO C – INDICADORES DA SEGUNDA PERGUNTA**

Ao sair da academia seus objetivos foram atingidos? SIM/Por que.

Sujeito 2 - Sim.

Sujeito 4 - Atingiu o peso desejado.

Sujeito 8 - Sim.

Sujeito 10 - Melhorou a motivação e a confiança.

Sujeito 15 - Sim, mas deixou de frequentar.

Sujeito 21 - Porque treina em outra academia.

Sujeito 23 - Atingiu o peso desejado.

Sujeito 25 - Porque a academia é ótima.

Sujeito 28 - Foram perfeitamente.

Sujeito 29 - Enquanto estava fazendo foram atingidos.

Sujeito 31 - Sim.

Sujeito 32 - Treinava corretamente.

Sujeito 40- Atingiu o peso desejado.

Sujeito 43- Sim.

Sujeito 50 - Melhorou a disposição.

Sujeito 53 - Sim.

Sujeito 55 - Notou mudança.

Sujeito 60- Perdeu peso.

Sujeito 64 - Sim. Estava sem horário para continuar.

Sujeito 65- Porque emagreceu um pouco.

Sujeito 74 - Sim.

Sujeito 75 - Sim, mas machucou.

Sujeito 76 - Sim, mas mudou de academia.

Sujeito 77 - Sim, mas o horário se tornou incompatível.

Sujeito 78 - Sim

Sujeito 79 - Treinava corretamente.

Sujeito 80 - Treinava corretamente.

Sujeito 81 - Saiu por falta de tempo.

Sujeito 85 - Sim.

Sujeito 86 - Sim.

**ANEXO D - INDICADORES DA SEGUNDA PERGUNTA**

Ao sair da academia seus objetivos foram atingidos?

Sujeito 1 - Não.	Sujeito 33 - Não.	Sujeito 65- Sim.
Sujeito 2 - Sim.	Sujeito 34 - Não.	Sujeito 66- Não.
Sujeito 3 - Não	Sujeito 35- Não.	Sujeito 67 - Não.
Sujeito 4 - Sim.	Sujeito 36- Não.	Sujeito 68 - Não.
Sujeito 5 - Não.	Sujeito 37 - Não.	Sujeito 69 - Não.
Sujeito 6 - Não.	Sujeito 38 - Não.	Sujeito 70- Não.
Sujeito 7- Não.	Sujeito 39 - Não.	Sujeito 71- Não.
Sujeito 8 - Sim.	Sujeito 40- Sim.	Sujeito 72- Não.
Sujeito 9 - Não.	Sujeito 41- Não.	Sujeito 73 - Sim.
Sujeito 10 - Sim.	Sujeito 42- Não.	Sujeito 74 - Sim.
Sujeito 11- Não.	Sujeito 43- Sim.	Sujeito 75 - Sim.
Sujeito 12- Não.	Sujeito 44 - Não.	Sujeito 76 - Sim.
Sujeito 13 - Não.	Sujeito 45 - Não.	Sujeito 77 - Sim.
Sujeito 14- Não.	Sujeito 46 - Não.	Sujeito 78 - Sim.
Sujeito 15 - Sim.	Sujeito 47- Não.	Sujeito 79 - Sim.
Sujeito 16 - Não.	Sujeito 48- Não.	Sujeito 80 - Sim.
Sujeito 17- Não.	Sujeito 49 - Não.	Sujeito 81 - Sim
Sujeito 18 - Não.	Sujeito 50 - Sim.	Sujeito 82 - Não.
Sujeito 19 - Não.	Sujeito 51 - Não.	Sujeito 83 - Não.
Sujeito 20 - Não.	Sujeito 52 - Não.	Sujeito 84 - Não.
Sujeito 21 - Sim.	Sujeito 53 - Sim.	Sujeito 85 - Sim.
Sujeito 22 - Não.	Sujeito 54- Não.	Sujeito 86 - Sim.
Sujeito 23 - Sim.	Sujeito 55 - Sim.	Sujeito 87 - Não.
Sujeito 24- Não.	Sujeito 56 - Não.	Sujeito 88 - Não.
Sujeito 25 - Sim.	Sujeito 57 - Não.	Sujeito 89 - Não.
Sujeito 26 - Não.	Sujeito 58 - Não.	Sujeito 90 - Não.
Sujeito 27 - Não.	Sujeito 59 - Não.	
Sujeito 28 - Sim.	Sujeito 60- Sim.	
Sujeito 29 - Sim.	Sujeito 61 - Não.	
Sujeito 30- Não.	Sujeito 62 - Não.	
Sujeito 31 - Sim.	Sujeito 63 - Não.	
Sujeito 32 - Sim.	Sujeito 64 - Sim.	

**ANEXO E - INDICADORES DA SEGUNDA PERGUNTA**

Ao sair da academia seus objetivos foram atingidos? Sim x Não. Por que?

NÃO/Por que.

Sujeito 1 - Saiu para estudar.

Sujeito 3 - Não tinha com quem deixar o filho.

Sujeito 5 - Problemas de saúde.

Sujeito 6 - Falta de tempo.

Sujeito 7- Alimentação ruim.

Sujeito 9 - Porque parou.

Sujeito 11- Não.

Sujeito 12- Porque machucou.

Sujeito 13 - Falta de tempo.

Sujeito 14- Porque parou de frequentar.

Sujeito 16 - Porque parou de frequentar.

Sujeito 17- Porque parou de frequentar.

Sujeito 18 - Engravidou.

Sujeito 19 - Saiu para estudar.

Sujeito 20 - Treinou pouco tempo.

Sujeito 22 - Treinou pouco tempo.

Sujeito 24- Problemas de saúde.

Sujeito 26 - Treinou pouco tempo.

Sujeito 27 - Treinou pouco tempo.

Sujeito 30- Porque não teve tempo, doença.

Sujeito 33 - Treinou pouco tempo.

Sujeito 34 - Falta de tempo.

Sujeito 35- Treinou pouco tempo.

Sujeito 36- Trabalho.

Sujeito 37 - Engravidou.

Sujeito 38 - Treinou pouco e falta de tempo.

Sujeito 39 - Má alimentação e pouco treino.

Sujeito 41- Problema de saúde.

- Sujeito 42- Viagem.
- Sujeito 44 - Problema de saúde.
- Sujeito 45 - Treinou pouco.
- Sujeito 46 - Não.
- Sujeito 47- Trabalho e faculdade.
- Sujeito 48- Falta de tempo.
- Sujeito 49 - Treina em outra academia.
- Sujeito 51 - Machucou.
- Sujeito 52 - Trabalho.
- Sujeito 54- Machucou.
- Sujeito 56 - Engravidou.
- Sujeito 57 - Barulho.
- Sujeito 58 - Treinou pouco.
- Sujeito 59 - Não sabe.
- Sujeito 61 - Não emagreceu.
- Sujeito 62 - Treinou pouco.
- Sujeito 63 - Má alimentação.
- Sujeito 66- Não é mais sócia.
- Sujeito 67 - Problemas de saúde.
- Sujeito 68 - Não emagreceu.
- Sujeito 69 - Trabalho.
- Sujeito 70- Não.
- Sujeito 71- Treinou pouco.
- Sujeito 72- Estudo e trabalho.
- Sujeito 73 - Frequentou pouco.
- Sujeito 82 - Porque gostaria de ter tido mais sucesso.
- Sujeito 83 - Falta de tempo.
- Sujeito 84 - Falta de tempo.
- Sujeito 87 - Porque desempenhou sozinho.
- Sujeito 88 - Parou de frequentar.
- Sujeito 89 - Treinou pouco tempo.
- Sujeito 90 - Treinou pouco tempo.

**ANEXO F - INDICADORES DA TERCEIRA PERGUNTA**

Quais circunstâncias o levaram a deixar de frequentar a academia?

Sujeito 1- Por ter iniciado a faculdade.

Sujeito 2 - Está fora da cidade.

Sujeito 3 - Por ter um filho de dois anos e não ter onde ficar.

Sujeito 4 - Por não gostar de exercícios.

Sujeito 5 - Devido à cirurgia. Está de repouso.

Sujeito 6 - Falta de tempo.

Sujeito 7- Iniciou faculdade, trabalho e está sem tempo.

Sujeito 8 -Trabalho, estágio e está sem tempo.

Sujeito 9 - Distância, estudo e falta de locomoção.

Sujeito 10 - Problema de saúde.

Sujeito 11- Mudou de bairro e ficou muito longe da academia.

Sujeito 12- Machucou e se afastou.

Sujeito 13 - Motivo de saúde.

Sujeito 14 - Porque não quis continuar.

Sujeito 15 - Porque estava ficando oneroso financeiramente.

Sujeito 16 - Porque está estudando.

Sujeito 17- Porque voltou a trabalhar e está sem tempo.

Sujeito 18 -Porque ficou grávida.

Sujeito 19 - Por fazer faculdade em tempo integral.

Sujeito 20 - Falta de tempo.

Sujeito 21 - Devido ao preço e lotação de pessoas.

Sujeito 22 - Por preguiça e por ser longe.

Sujeito 23 - Não é mais sócia.

Sujeito 24- Machucou-se.

Sujeito 25 - Fez cirurgia e colocou uma prótese.

Sujeito 26 - Falta de professores suficientes.

Sujeito 27 - Machucou-se por queda.

Sujeito 28 - Trabalho e falta de tempo.

Sujeito 29 - Devido a dores no joelho e lombar.

Sujeito 30- Fez cirurgia.

- Sujeito 31 - Mudança de cidade.
- Sujeito 32 - Mudança de cidade.
- Sujeito 33 - Devido à distancia.
- Sujeito 34 - Mudança de cidade.
- Sujeito 35- Falta de tempo.
- Sujeito 36- Falta de tempo.
- Sujeito 37 - Gravidez.
- Sujeito 38 - Por estar morando em outra cidade.
- Sujeito 39 - Trabalho e demora no atendimento da academia em marcar primeira aula.
- Sujeito 40- Falta de tempo.
- Sujeito 41- Machucou-se.
- Sujeito 42- Falta de tempo.
- Sujeito 43 - Falta de tempo.
- Sujeito 44 - Sofreu um acidente.
- Sujeito 45 - Mudança de horário e preguiça.
- Sujeito 46 - Mudança de cidade.
- Sujeito 47- Falta de tempo.
- Sujeito 48- Sem tempo.
- Sujeito 49 - Devido à distância.
- Sujeito 50 -Trabalho.
- Sujeito 51 -Aparelhos danificados.
- Sujeito 52 - Falta de tempo.
- Sujeito 53 - Por morar em duas cidades diferentes.
- Sujeito 54- Machucou-se.
- Sujeito 55 - Falta de tempo.
- Sujeito 56 - Gravidez de risco.
- Sujeito 57 - Devido ao barulho da academia.
- Sujeito 58 - Devido a falta de orientação adequada dos professores.
- Sujeito 59 - Deixou de ser sócia.
- Sujeito 60- Deixou de ser sócia.
- Sujeito 61 - Veículo roubado.
- Sujeito 62 - Devido à distância.
- Sujeito 63 - Viajou para fora do país.

- Sujeito 64 - Falta de tempo.
- Sujeito 65- Deixou de ser sócia.
- Sujeito 66- Deixou de ser sócia.
- Sujeito 67 - Problemas de saúde na família.
- Sujeito 68 - Gravidez.
- Sujeito 69 - Falta de tempo.
- Sujeito 70- Falta de tempo.
- Sujeito 71- Falta de tempo.
- Sujeito 72- Fez uma cirurgia.
- Sujeito 73 - Falta de tempo.
- Sujeito 74 - Academia cheia.
- Sujeito 75 - Academia cheia.
- Sujeito 76 - Horário e devido a ter uma criança.
- Sujeito 77 - Falta de tempo.
- Sujeito 78 - Mudança de cidade.
- Sujeito 79 - Falta de tempo.
- Sujeito 80 - Falta de tempo.
- Sujeito 81 - Falta de tempo.
- Sujeito 82 - Por ser obrigado a fazer avaliação física.
- Sujeito 83 - Mudou de bairro.
- Sujeito 84 - Falta de tempo.
- Sujeito 85 - Devido a preço.
- Sujeito 86 - Falta de atenção adequada dos professores.
- Sujeito 87 - Falta de tempo.
- Sujeito 88 - Devido à insuficiência de aparelhos.
- Sujeito 89 - Devido à distância.
- Sujeito 90 - Falta de tempo.

**ANEXO G - Autorização da pesquisa pelo Comitê de Ética e Pesquisa**

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO**  
**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TRIÂNGULO MINEIRO – Uberaba (MG)**  
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP**  
Av. Frei Paulino, 30 (Centro Educacional e Administrativo da UFTM) – 2º andar – Bairro Nossa Senhora da Abadia  
38025-180 - Uberaba-MG - TELEFAX: 34-3318-5854  
E-mail: cep@pesqpg.uftm.edu.br

**IDENTIFICAÇÃO**

**TÍTULO DO PROJETO:** IDENTIFICAÇÃO, ANÁLISE E COMPREENSÃO DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE.  
**PESQUISADOR (A) RESPONSÁVEL:** REGINA MARIA ROVIGATI SIMÕES.  
**INSTITUIÇÃO ONDE SE REALIZARÁ A PESQUISA:** UFTM  
**DATA DE ENTRADA NO CEP/UFTM:** 19/04/2013  
**PROTOCOLO CEP/UFTM:** 2648

**PARECER**

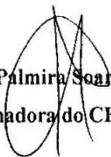
De acordo com as disposições da Resolução CNS 196/96, o Comitê de Ética em Pesquisa da UFTM considera o protocolo de pesquisa **aprovado**, na forma (redação e metodologia) como foi apresentado ao Comitê.

Conforme a Resolução 196/96, o pesquisador responsável pelo protocolo deverá manter sob sua guarda, pelo prazo de no mínimo cinco anos, toda a documentação referente ao protocolo (formulário do CEP, anexos, relatórios e/ou Termos de Consentimento Livre e Esclarecidos – TCLE assinados, quando for o caso) para atendimento ao CEP e/ou à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP.

Toda e qualquer alteração a ser realizada no protocolo deverá ser encaminhada ao CEP, para análise e aprovação.

O relatório anual ou final deverá ser encaminhado um ano após o início da realização do projeto.

Uberaba, 02 de agosto de 2013.

  
**Prof. Ana Palmira Soares dos Santos**  
Coordenadora do CEP/UFTM