

CALEBE BARBOSA DE CASTRO

**EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE UBERLÂNDIA – MG: UM ESTUDO
TRANSVERSAL SOBRE BARREIRAS, MOTIVOS E MOTIVAÇÃO**

UBERABA

2022

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

Calebe Barbosa de Castro

**EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE UBERLÂNDIA – MG: UM ESTUDO
TRANSVERSAL SOBRE BARREIRAS, MOTIVOS E MOTIVAÇÃO**

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

Orientadora: Dra Camila B. Papini

UBERABA

2022

Catálogo na fonte:
Biblioteca da Universidade Federal do Triângulo Mineiro

C351e Castro, Calebe Barbosa de
Exercício físico em academias de Uberlândia – MG: um estudo transversal sobre barreiras, motivos e motivação / Calebe Barbosa de Castro. -- 2022.
59 f. : tab.

Dissertação (Mestrado em Educação Física) -- Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, MG, 2022
Orientador: Profa. Dra. Camila Bosquiero Papini

1. Exercício Físico. 2. Academias de Ginástica. 3. Motivação. 4. Barreiras ao Acesso aos Cuidados de Saúde. I. Papini, Camila Bosquiero. II. Universidade Federal do Triângulo Mineiro. III. Título.

CDU 613.72

Calebe Barbosa de Castro

**EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE UBERLÂNDIA – MG: UM ESTUDO
TRANSVERSAL SOBRE BARREIRAS, MOTIVOS E MOTIVAÇÃO**

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

Orientadora: Dra Camila B. Papini

Aprovada em 24 de agosto de 2022

Banca examinadora:

Dra. Camila Bosquiero Papini

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Dr. Sionaldo Eduardo Ferreira

Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Dr. Hassan Mohamed Elsangedy

Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Dedico a minha esposa Laura e meu filho Noah que foram fonte de apoio e perseverança para não me deixar desistir nos momentos dificuldades e de lutas do estudo em conjunto com o horror da pandemia de Covid-19.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida e pela proteção de minha família durante esta pandemia que tanto assolou o mundo.

A minha orientadora Dra. Camila Bosquiero Papini pela paciência, dedicação e entrega abnegada durante todo o processo em que diversos obstáculos foram superados e com sua palavra e orientação me acalmava o coração e me fazia acreditar que seria possível chegar ao final. Levo para o resto da vida como exemplo e inspiração como pesquisadora, professora e orientadora.

Aos meus colegas do Grupo de Estudos e pesquisa em Atividade Física, Exercício e Saúde que me apoiaram e ajudaram em tudo que eram solicitados.

A Ana e Angélica da secretaria que, nesses momentos em que fomos obrigados a continuar os estudos remotamente, foram sempre solícitas e sempre dispostas a orientar os passos e serem tomados em diversas situações.

A minha família que compreendeu e lutou comigo durante os momentos de ausência para dedicação ao Programa.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar as barreiras, motivos e nível de motivação para a prática de exercício em frequentadores de academias. Trata-se de um estudo transversal com amostragem por conveniência de praticantes de exercícios físicos, de ambos os sexos com idade entre 18 a 59 anos, de duas academias de Uberlândia-MG. A coleta de dados foi realizada por meio de preenchimento de um formulário online, contendo uma anamnese com informações sobre sexo, idade (em anos), estado civil, escolaridade e doenças pré-existentes e questionários específicos para as variáveis estudadas. Os resultados foram organizados em 2 artigos. No artigo 1, amostra foi de 215 voluntários e foram investigadas as barreiras percebidas para a prática de exercício físico. Foi aplicado o questionário de barreiras percebidas de Martins e Petroski (2000). As associações foram testadas pelo teste de Fisher e pela regressão de Poisson. As percebidas com maior frequência foram jornada de trabalho extensa e falta de energia. O tempo de prática de atividade física foi associado às barreiras “compromissos familiares”, e “falta de interesse na prática” e “falta de conhecimento sobre atividade física”. A idade foi associada à barreira “compromissos familiares” e o estado civil às “tarefas domésticas”. No artigo 2, 142 voluntários participaram do estudo e foram investigados os motivos e nível de motivação. Foram aplicados os questionários *Exercise Motivation Inventory* (EMI-2) de Markland & Ingledew (1997) e *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3) de Guedes e Sofiati (2015). Os dados foram comparados pelo teste de teste de Mann-Whitney. Os resultados apontaram que que os motivos mais relatados para prática de exercício físico em frequentadores de academias privadas são “condição física”, “motivos de saúde” e “motivos de estética”. O grupo do sexo masculino apresentou maior escore para os motivos interpessoais quando comparado ao grupo feminino. Com relação a regulação da motivação, os homens possuem maior regulação intrínseca para prática de exercício físico, enquanto as mulheres possuem maior índice de autodeterminação. Concluímos que não houve diferenças significativas de percepção de barreiras entre sexo e nível de escolaridade. O estado civil casado foi associado à barreira “tarefas domésticas”. O tempo de prática de atividade física foi associado às barreiras sobre a própria prática (falta de conhecimento e interesse). Os homens possuem mais motivos interpessoais para e maior regulação intrínseca prática de exercício físico, enquanto as mulheres são mais autodeterminadas. Mais

estudos sobre barreiras, motivos e nível de motivação para a prática de exercício físico podem contribuir para um melhor entendimento sobre a mudança de comportamento.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Academias de Ginástica; Motivos; Motivação; Barreiras; Atividade Física.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the barriers, reasons and level of motivation for the practice of exercise in gym goers. This is a cross-sectional study with convenience sampling of physical exercise practitioners, of both sexes, aged between 18 and 59 years, from two gyms in Uberlândia-MG. Data collection was performed by filling out an online form, containing an anamnesis with information on gender, age (in years), marital status, schooling and pre-existing diseases and specific questionnaires for the variables studied. The results were organized into 2 articles. In article 1, the sample consisted of 215 volunteers and the perceived barriers to physical exercise were investigated. The perceived barriers questionnaire by Martins and Petroski (2000) was applied. Associations were tested by Fisher's test and Poisson regression. The most frequently perceived were long working hours and lack of energy. The time of physical activity practice was associated with the barriers "family commitments", and "lack of interest in the practice" and "lack of knowledge about physical activity". Age was associated with the barrier "family commitments" and marital status with "housework". In article 2, 142 volunteers participated in the study and the reasons and level of motivation were investigated. The Exercise Motivation Inventory (EMI-2) by Markland & Ingledew (1997) and Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) by Guedes and Sofiati (2015) were applied. Data were compared using the Mann-Whitney test. The results showed that the most reported reasons for physical exercise in private gym goers are "physical condition", "health reasons" and "aesthetic reasons". The male group had a higher score for interpersonal motives when compared to the female group. Regarding the regulation of motivation, men have greater intrinsic regulation for physical exercise, while women have a higher rate of self-determination. We concluded that there were no significant differences in the

perception of barriers between gender and level of education. Married marital status was associated with the “household chores” barrier. The time of physical activity practice was associated with barriers to the practice itself (lack of knowledge and interest). Men have more interpersonal motives for and greater intrinsic regulation of physical exercise, while women are more self-determined. More studies on barriers, reasons and level of motivation to practice physical exercise can contribute to a better understanding of behavior change.

KEYWORDS: Physical Exercise; Health Club; Reasons; Motivation; Barriers; Physical activity.

Lista de tabelas

ARTIGO 1

Tabela

1	Prevalência das variáveis sociodemográficas e do tempo de prática de exercício físico dos participantes do estudo.....	14
2	Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio social e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.....	16
3	Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio ambiental e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.....	17
4	Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio físico e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.....	18
5	Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio comportamental e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.....	19
6	Fatores sociodemográficos associados aos domínios das barreiras para a prática de exercício físico em praticantes de academia.....	21

ARTIGO 2

Tabela

1	Prevalência das variáveis sociodemográficas e tipo de motivação para prática de exercício físico	36
2	Comparação das dimensões dos motivos entre as características sociodemográficas de praticantes de academias privadas.....	37
3	Comparação da motivação para prática de exercício físico entre as características sociodemográficas de praticantes de academias privadas.....	38

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. ARTIGOS PRODUZIDOS.....	8
2.1 ARTIGO 1.....	8
2.2 ARTIGO 2.....	32
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
REFERÊNCIAS.....	50
APÊNDICES	53

1 INTRODUÇÃO

A inatividade física, juntamente com tabagismo, consumo de álcool e alimentação não saudável, é um comportamento de risco relacionado à mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, que são responsáveis por cerca de 71% das mortes no mundo (LEE et al., 2012; OMS, 2019; OMS, 2020). No Brasil, dados do Ministério da Saúde, mostram que proporção de adultos que praticam atividade física no tempo livre equivalente a 150 minutos de atividade moderada por semana é de apenas 36,7% (VIGITEL, 2022). Ainda, um estudo do Ministério do Esporte, verificou que uma parte da população ainda é resistente ou não se preocupa com os riscos da inatividade física. Segundo essa pesquisa, 35,7% da população que não pratica atividade física tem consciência dos riscos, mas não fazem esforço para a prática, além disso 15,5% dos entrevistados não têm consciência dos riscos da inatividade física e por isso não praticam (BRASIL, 2015).

Dentre os inúmeros ambientes possíveis para prática regular de atividade física ou de exercício físico, destacam-se as academias privadas. De acordo com relatório global da *International Health, Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA) o Brasil possui cerca de 29.125 academias privadas registradas legalmente o que o coloca em 2º lugar no mundo em número de instalações. No que se refere ao número de clientes, o Brasil ocupa o 4º lugar no mundo com 10.334 milhões. (IHRSA GLOBAL REPORT, 2021). Embora as academias de ginástica tenham um grande potencial em números de praticantes de exercício físico, a literatura evidencia que o tempo médio de permanência da população é pequeno, como por exemplo no estudo de Sperandei, (2016) que verificou que a média de permanência em um programa nesses locais é de apenas 3 meses, e a chance de permanecer por mais de 12 meses é de 3,7%. Já Silva, (2019) verificou que 42,5% dos praticantes permanecem de 1 a 6 meses e apenas 35% permanece mais de 1 ano praticando exercício em academia.

Dentre as barreiras que impedem a prática de atividade física ou levam ao abandono da prática em academias privadas, destacam-se falta de tempo, falta de segurança, falta de companhia, falta de estruturas de qualidade e perto de casa, falta de motivação própria e ambiente desagradável (LIMA et al., 2019;

OELZE et al., 2015). De acordo com Saba (2012), as pessoas que conferem o motivo “falta de tempo” para a desistência dão essa justificativa quando não atribuem a importância devida à prática da atividade proposta pela modalidade ou estabelecimento que frequenta. Outro fator importante para prática de atividade física são os motivos, ou seja, a razão ou necessidade que leva o indivíduo a agir ou assumir determinado comportamento (GUEDES, 2016). Liz et al. (2010) cita em sua revisão a literatura que “socialização” e “laços de amizade” são os principais motivos para aderência à prática de exercício físico em academias de ginástica pois quando as pessoas se identificam com membros do grupo, sentem mais prazer e atração pela atividade proposta.

Dessa forma, o indivíduo precisa escolher entre barreiras, motivos e benefícios, utilizando de recursos cognitivos para iniciar ou se manter na prática de exercício físico (CHEVAL, 2019). A mudança de comportamento para a prática de exercício físico é muito complexa. Algumas estratégias ou teorias consolidadas na literatura sobre mudança de comportamento ajudam a explicar e entender os processos relacionados ao equilíbrio decisório do exercício físico (BIDDLE, 2007), como a Teoria da Autodeterminação (DECY & RYAN, 1985), o Modelo Transteórico (PROCHASKA & DICLEMENTE, 1983) e a Teoria Afetivo-Reflexiva (BRAND & EKKEKAKIS, 2018).

Assim, é importante que as instituições de promoção de atividade física e os profissionais de educação física estejam atentos e preparados para identificar barreiras e facilitadores, considerar as teorias de mudanças de comportamento no planejamento, e assim, conduzir de maneira satisfatória a adesão e permanência dos alunos nos programas (RECH et al., 2018).

Em 2020 nos vimos em meio a uma pandemia de *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), doença causada pelo novo coronavírus (Sars-Cov-2) TAN, et al, 2020), uma situação sem precedentes que nos assolou de forma repentina e global. Para conter a disseminação do vírus, foram implementadas diversas medidas de isolamento social e restrição de deslocamento da população, inclusive o fechamento das academias de ginástica (SJODIN, t al, 2020, Smith, 2020). Em face a esse cenário, Pitanga (2020) trouxe a perspectiva de que vivemos uma pandemia perene de inatividade física e obesidade ao mesmo tempo que passamos pela pandemia de COVID-19. Durante a pandemia de

Covid-19, a atividade física se mostrou importante para minorar efeitos do isolamento social, pois possui evidências robustas de benefícios para os sistemas cardiovascular, respiratório, imunológico e para a saúde mental.

O segmento de academias foi um dos mais afetados durante a pandemia, e muitas tiveram que fechar as portas (BRASIL, 2021). Algumas instituições, em virtude a restrição, procuraram se reinventar e criaram maneiras de vencer a barreira isolamento social e manter os frequentadores ativos (KAPELLATO E CARVALHO, 2022). Mesmo após a permissão para frequentar academias novamente, regras foram estabelecidas para a prática, como por exemplo limitação de pessoas por hora, uso obrigatório de máscara e higienização constante e aprimorada dos ambientes entre outras (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS, 2020). Desta forma, novas barreiras foram inseridas, mesmo que de forma temporária.

Entender o fluxo entre barreiras e motivos dos praticantes de exercício físico nas academias de ginástica poderão auxiliar o entendimento sobre fatores que influenciam na adesão e permanência, contribuindo para indivíduo, para a prática do profissional e para o planejamento dos estabelecimentos.

Posto isto, o objetivo geral da dissertação foi verificar a prevalência de barreiras e motivos e nível de motivação para prática de exercícios físicos em frequentadores de academias privadas no Município de Uberlândia-MG, bem como as associações e correlações com variáveis sociodemográficas.

2 ARTIGOS PRODUZIDOS

2.2 ARTIGO 1

FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS ASSOCIADOS ÀS BARREIRAS PARA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM FREQUENTADORES DE ACADEMIAS PRIVADAS

RESUMO

Objetivo deste estudo foi identificar as barreiras para a prática de exercício enfrentadas por frequentadores de academias. A amostra se constituiu de 215 voluntários de ambos os sexos com idade entre 18 a 59 anos, praticantes ou iniciantes de exercício físico. Trata-se de um estudo transversal em que os indivíduos foram submetidos ao questionário de barreiras percebidas e submetidas ao teste Fisher e associações entre domínios e variáveis por regressão de Poisson. Os resultados apontaram que as barreiras percebidas com maior frequência jornada de trabalho extensa e falta de energia. No Domínio Social a barreira “compromissos familiares” foi maior em relação a idade e influenciou negativamente no tempo de prática. Ainda no Domínio Social houve associação entre “falta de conhecimento sobre atividade física” e “tempo de prática” e também o “estado civil houve maior prevalência da barreira “tarefas domésticas”. Concluímos que não houve diferenças significativas de percepção de barreiras nos grupos, sexo, nível de escolaridade e as barreiras do Domínio social foram as mais percebidas. Mais estudos sobre barreiras podem contribuir para um melhor entendimento sobre adesão ao exercício físico e a sua contribuição no controle de Doenças Crônicas não transmissíveis.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Academias de Ginástica; Barreiras; Atividade Física.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the barriers to the practice of exercise faced by gym goers. The sample consisted of 215 volunteers of both sexes aged between 18 and 59 years, practitioners or beginners of physical exercise. This is a cross-sectional study in which individuals were submitted to the perceived barriers questionnaire and submitted to the Fisher test and associations between domains and variables by Poisson regression. The results showed that the barriers perceived more frequently are long working hours and lack of energy. In the Social Domain, the barrier “family commitments” was higher in relation to age

and had a negative influence on the time of practice. Still in the Social Domain, there was an association between "lack of knowledge about physical activity" and "time of practice" and also the "marital status there was a higher prevalence of the barrier "household tasks". We concluded that there were no significant differences in the perception of barriers in the groups, gender, level of education and the barriers of the Social Domain were the most perceived. More studies on barriers can contribute to a better understanding of adherence to physical exercise and its contribution to the control of Chronic Noncommunicable Diseases.

KEYWORDS: Physical Exercise; Health Club; Barriers; Physical activity.

INTRODUÇÃO

O exercício físico é definido como uma atividade física organizada e planejada e com um objetivo específico, geralmente realizado no tempo livre para saúde ou performance (CASPERSEN et al., 1985; WHO, 2020). Atualmente, conceitos mais abrangentes e holísticos vêm sendo construídos partindo da premissa que a atividade física é um comportamento multidimensional. De acordo com Piggitt (2019) "a atividade física envolve pessoas se movendo, agindo e atuando em espaços e contextos culturalmente específicos, influenciados por uma gama única de interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos". Assim, a mudança de comportamento para um estilo de vida fisicamente ativo, incluindo a prática regular de exercícios físicos, é complexa e envolve muitos fatores, como os individuais, ambientais, políticos, culturais, socioeconômicos. Fatores intrínsecos e extrínsecos conhecidos como barreiras e facilitadores da prática de atividade física e exercício físico impedem e auxiliam, respectivamente, a tomada de decisão para a mudança do comportamento.

Em relação as barreiras, uma revisão sistemática, realizada por Kelly e colaboradores (2016) com estudos publicados na língua inglesa, que abrangiam indivíduos de meia-idade (40-64 anos) e menores de 39 anos, de populações minoritárias que possuem risco de saúde inadequada, verificou que no que se refere as questões de saúde e bem-estar, as principais barreiras relatadas foram

doenças e condições crônicas. Quando se analisou os fatores socioculturais se sobressaíram as barreiras falta de tempo, falta de conhecimento, baixo nível socioeconômico e maior tempo em casa. Ainda neste estudo, nos aspectos ambientais, os autores verificaram que o ambiente físico e acesso aos locais foram relatados, e também clima, segurança, custos financeiros, inexistência ou falta de acesso a programas de atividade física. Por fim, os fatores psicológicos foram falta de motivação, baixa autoeficácia e comportamento e atitudes “entrincheirados” da meia-idade.

No Brasil, Rech e colaboradores (2018) analisaram estudos que abrangeram adolescentes, adultos e idosos em diferentes regiões e verificou barreiras nos domínios intrapessoal, interpessoal e ambientais. Entre os idosos as barreiras para a atividade física mais frequentemente relatadas foram a falta de motivação e doença diagnosticada ou limitações. Os adultos mais jovens relataram falta de motivação e falta de tempo, enquanto os adolescentes reportaram falta de apoio social, falta de companhia, dificuldade de acesso a locais de prática e clima inadequado.

As evidências científicas apontam que, dificuldade de acesso a locais de prática, localização geográfica e ainda falta de locais para a prática de exercícios são barreiras associadas a não adesão (SILVA, 2009). Desta forma a quantidade de instalações e proximidade do local de moradia influenciam positivamente ou negativamente o nível de atividade física (LIMA, et al., 2013). A academia de ginástica é um local de grande importância para a prática de exercício físico e conseqüentemente para a saúde e cuidado da população. O Brasil é 4º lugar no mundo em número de praticantes de exercício físico em academias privadas, com cerca de 10.334 milhões, que corresponde à 5,6% dos clientes em todo globo (IHRSA GLOBAL REPORT, 2020).

Durante a pandemia da Covid-19, com o objetivo de frear o avanço do vírus, medidas como distanciamento social, uso de máscaras, higiene com produtos específicos foram implementadas. Além disso, foi decretado o fechamento de comércios não essenciais e locais que provocariam aglomerações de pessoas (WILDER-SMITH, 2020; HUANG, 2019). Nesse momento, as academias de musculação e ginástica e demais instituições com oferta de programas de exercício físico passaram a oferecer seus serviços de

forma remota utilizando os meios digitais e ou planilhas por aplicativos próprios ou aplicativos de mensagens (ARAÚJO et al, 2021). Adicionalmente, durante a pandemia de Covid-19, houve o aumento da conscientização da importância da prática de atividade física e exercício físico (MATTOS et al., 2020). A previsão da retomada das atividades da indústria fitness em ambientes de academias é de crescimento de 3% a 5% maior que o período anterior à pandemia (SZENTTAMASY, 2021).

Posto isto, faz-se necessário investigar quais os fatores que dificultam a prática e se esses fatores se diferem em relação ao sexo, idade, escolaridade, estado civil e tempo de prática. Nesse sentido o objetivo deste trabalho é de verificar as barreiras mais reportadas por frequentadores de academias privadas no Município de Uberlândia-MG e suas associações com fatores sociodemográficos.

MÉTODOS

Caracterização do estudo

É um estudo transversal, não probabilístico, com amostragem por conveniência, com aplicação online de questionários em praticantes e iniciantes de exercício físico em academias privadas.

Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada em duas academias privadas de musculação e ginástica, selecionadas por conveniência, e localizadas na cidade de Uberlândia-MG. Uberlândia foi selecionada pois é um importante município da região do Triângulo Mineiro, com população de 604.013 habitantes no último censo em 2010 com estimativa de 706.597 habitantes em 2021 e IDH em 2010 de 0,789, segundo IBGE (2022). De acordo com uma consulta a Junta Comercial do Estado e Minas Gerais (JUCEMG, 2021), no ano de 2021 a cidade possuía 372 academias registradas. As academias selecionadas para a presente pesquisa são padrão intermediário, com boa estrutura de maquinário, estacionamento, vestiários, possui ainda 12 professores na sala de musculação e 9 professores nas aulas de modalidades coletivas como Fit dance, GAP (Glúteos, Abdômen e

Pernas) e *Spinning*. De acordo com o sistema da academia a relação professor/aluno é em média de aproximadamente 50,07 alunos na carteira de cada professor, podendo variar levando-se em conta horários e modalidades mais frequentadas durante o dia.

Participantes da pesquisa

A amostra desta pesquisa foi composta pelos usuários das academias selecionadas, podendo ser iniciantes ou já praticantes de exercício físico.

Critérios de inclusão na amostra

Foram incluídos adultos entre 18 e 59 anos, com matrícula ativa nas academias (a matrícula foi atestada pela própria academia através de comprovante ou declaração), iniciantes ou já praticantes de exercício físico sem restrição de tempo, praticantes de musculação e/ou aulas de ginástica.

Recrutamentos dos participantes

O período de recrutamento e coleta de dados tiveram duração de 4 meses (janeiro a abril de 2022). Todos os alunos matriculados nas academias (n=2.103) receberam um convite via aplicativo de mensagens (Whatsapp®) com o link para acessar o questionário da pesquisa. Foram obtidos 235 acessos no formulário. Destes, 4 participantes recusaram participar, 2 não consentiram participar, 14 foram excluídos (n=4 respostas repetidas, n=6 maiores de 60 anos, n=4 não preencheram corretamente o formulário). A amostra final foi composta por 215 participantes.

Aspectos éticos

Todos os participantes que aceitaram participar receberam o link da pesquisa. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado na íntegra. Somente após o voluntário clicar no botão “Consinto participar da pesquisa” foi direcionado para as perguntas do questionário. Quando o voluntário clicou no botão “Não consinto participar da pesquisa” o formulário foi automaticamente encerrado. Aos participantes que quiseram

receber cópia do TCLE e os resultados da pesquisa foi disponibilizado um espaço para registro do e-mail.

Coleta de dados

O questionário foi composto por uma anamnese e pelo questionário de “Mensuração da Percepção de Barreiras para prática de Atividades Físicas” proposto por Martins e Petroski (2000). A anamnese continha informações sobre sexo (homem e mulher), idade (em anos), estado civil (casado(a), divorciado(a) ou solteiro(a)), escolaridade (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio, ensino superior completo) e tempo de prática na academia (1 a 3 meses, 3 a 6 meses, 6 a 12 meses, mais de 12 meses). O questionário de barreiras contém uma pergunta central “*Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, para você, fatores que dificultam, sua prática de atividades físicas*”, com 19 itens relacionados às situações do cotidiano que dificultam a prática de exercício pelo indivíduo, com resposta em escala de likert que indica 1 (nunca) à 5 (sempre). Para essa pesquisa, as respostas foram dicotomizadas em “presença” (5= sempre, 4= quase sempre) e “ausência” (1= nunca, 2=quase nunca, 3= às vezes) da barreira.

Análise de dados

Foi realizada análise descritiva dos dados (frequência =%). O teste de Fisher (2x2) foi realizado para testar as associações das barreiras com variáveis demográficas [sexo (homem e mulher), idade (18-31 anos, 32-59 anos), estado civil (casado(a), divorciado(a) e solteiro(a)), escolaridade (ensino médio completo, ensino superior completo), tempo de prática (1 a 6 meses, mais de 6 meses)]. Os valores de V^2 de Crámer (VC) foi analisado para verificar a medida da associação (zero a 1, sendo que valores próximos de zero indicam uma associação fraca e os valores próximos de 1 indicam uma associação forte).

A Razão de Prevalência (RP) com Intervalo de Confiança de 95% (IC95%) foi utilizada como medida de associação, estimada por meio da regressão com ajuste robusto para variâncias, considerando o domínio das barreiras (barreira presente= 1 e barreira ausente= 0) como variável dependente. As variáveis

independentes foram sexo (homem e mulher), idade (18-29 anos, 30-37 anos e 38-59 anos), escolaridade (ensino médio completo e ensino superior completo), estado civil (casado(a), divorciado(a) e solteiro(a)), tempo de prática (1 a 3 meses, 3 a 6 meses, 6 a 12 meses acima de 12 meses). Foi aplicado o modelo de regressão binária (análise bruta) e regressão multivariada (ajuste com todas as variáveis independentes).

Para as análises inferenciais, foram excluídos os participantes (n=2) com escolaridade equivalente ao Ensino Fundamental Completo e participantes viúvos (n=3) devido à baixa representação na amostra. Todas as análises foram realizadas no SPSS (versão 21, IMB®), adotando o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

As características gerais dos participantes estão apresentadas na Tabela 1. A amostra foi constituída por 215 indivíduos, sendo a maioria do sexo feminino (56,3%), com média de idade de 33 anos ($\pm 9,4$ anos), em sua maioria solteiros (58,6%), escolaridade ensino superior completo (64,7%) e maioria com tempo de prática a mais de 12 meses (44,7%).

Tabela 1 – Prevalência das variáveis sociodemográficas e do tempo de prática de exercício físico dos participantes do estudo (n=215)

Variável	Categoria	N	%
Sexo	Masculino	94	43,7
	Feminino	121	56,3
Idade (anos)	18 a 28	84	39,1
	29 a 37	71	33,0
	38 a 59	60	27,9
Escolaridade	Fundamental completo	2	0,9
	Ensino Médio completo	74	34,4
	Ensino Superior completo	139	64,7
Estado Civil	Casado (a)	76	35,3
	Divorciado (a)	10	4,7

	Solteiro (a)	126	58,6
	Viúvo (a)	3	1,4
Tempo de prática de exercício físico (meses)	1 a 3	53	22,3
	3 a 6	27	12,6
	6 a 12	39	18,1
	Mais de 12	96	44,7

Fonte: Dados da pesquisa

As barreiras percebidas com maior frequência pelos praticantes das academias foram jornada de trabalho extensa (46,05%), falta de energia (25,98%) e compromissos familiares (21,86%). As barreiras percebidas com menor frequência foram ambiente insuficientemente seguro (6,51%), limitações físicas (10,23%) e falta de incentivo da família e/ou amigos (10,23%).

As análises evidenciaram associação entre “compromissos familiares” com “idade” ($p=0,045$, $VC=0,141$) e “tempo de prática” ($p=0,035$, $VC=0,157$), “falta de conhecimento sobre atividade física” e “tempo de prática” ($p=0,027$, $VC=0,157$), “tarefas domésticas” e “estado civil” ($p=0,013$, $VC=0,182$) (Tabela 2). Também houve associação entre “falta de interesse na prática” e “tempo de prática” ($p=0,020$, $VC=0,176$) (Tabela 5).

Tabela 2 – Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio social e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.

Variáveis	Domínio Social – Presença da Barreira (%)						
	Jornada de trabalho extensa	Compromissos familiares e/ou amigos	Tarefas domésticas	Falta de companhia	Falta de incentivo de familiares e/ou amigos	Falta de recursos financeiros	Falta de conhecimento ou orientação sobre atividade física
Sexo (<i>valor de p</i>)	0,404	0,314	0,369	0,829	0,479	0,220	1,000
Masculino	42,6%	18,1%	14,9%	10,6%	7,4%	9,6%	14,9%
Feminino	49,1%	24,1%	19,8%	12,1%	11,2%	15,5%	14,7%
Idade (<i>valor de p</i>)	0,216	0,045	0,150	0,280	0,816	1,000	0,440
18 a 31 anos	41,7%	15,5%	13,6%	8,7%	8,7%	12,6%	12,6%
32 a 59 anos	50,5%	27,1%	21,5%	14,0%	10,3%	13,1%	16,8%
Escolaridade (<i>valor de p</i>)	0,248	1,000	0,570	0,502	0,631	0,524	1,00
Ensino médio Compl.	40,5%	21,6%	14,9%	13,5%	10,8%	14,9%	14,9%
Ensino Superior Compl.	49,3%	21,3%	19,1%	10,3%	8,8%	11,8%	14,7%
Estado Civil (<i>valor de p</i>)	0,248	0,161	0,013	1,000	0,337	1,000	0,226
Casado(a)	40,5%	27,0%	27,0%	10,8%	12,2%	12,2%	18,9%
Solteiro(a) ou divorciado(a)	49,3%	18,4%	12,5%	11,8%	8,1%	13,2%	12,5%
Tempo de prática de exercício físico (<i>valor de p</i>)	0,251	0,035	0,059	0,370	0,468	0,203	0,027

1 a 6 meses	51,9%	29,9%	24,7%	13,4%	11,7%	16,9%	22,1%
Mais de 6 meses	42,9%	16,5%	13,5%	9,8%	8,3%	10,5%	10,5%

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 3 – Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio ambiental e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.

Variáveis	Domínio Ambiental – Presença da Barreira (%)			
	Falta de clima adequado	Falta de espaço disponível	Falta de equipamento disponível	Ambiente insuficientemente seguro
Sexo (<i>valor de p</i>)	0,397	0,170	0,448	0,776
Masculino	9,6%	18,1%	18,1%	6,9%
Feminino	13,8%	11,2%	13,8%	5,3%
Idade (<i>valor de p</i>)	0,526	0,238	0,344	0,570
18 a 31 anos	13,6%	17,5%	18,4%	4,9%
32 a 59 anos	10,3%	11,2%	13,1%	7,5%
Escolaridade (<i>valor de p</i>)	0,375	0,409	0,427	0,228
Ensino médio Compl.	14,9%	17,6%	18,9%	9,5%
Ensino Superior Compl.	10,3%	12,5%	14,0%	4,4%
Estado Civil (<i>valor de p</i>)	0,507	0,680	0,328	0,068
Casado(a)	9,5%	12,2%	12,2%	10,8%

Solteiro(a) ou divorciado(a)	13,2%	15,4%	17,6%	3,7%
Tempo de prática de exercício físico (valor de p)	0,269	0,420	0,555	1,000
1 a 6 meses	15,6%	16,9%	18,2%	6,5%
Mais de 6 meses	9,8%	12,8%	14,3%	6,0%

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 4 – Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio físico e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.

Variáveis	Domínio Físico– Presença da Barreira (%)			
	Limitações físicas	Dores leves ou mal-estar	Falta de energia	Falta de habilidade física
Sexo (valor de p)	1,000	0,672	0,158	0,279
Masculino	9,6%	10,6%	21,3%	8,5%
Feminino	10,3%	12,9%	30,2%	13,8%
Idade (valor de p)	1,000	1,000	0,433	0,518
18 a 31 anos	9,7%	11,7%	23,3%	9,7%
32 a 59 anos	10,3%	12,1%	29,0%	13,1%
Escolaridade (valor de p)	0,473	0,657	0,325	0,365
Ensino médio Compl.	10,8%	11,0%	21,6%	8,1%
Ensino Superior Compl.	9,6%	13,5%	28,7%	13,2%

Estado Civil (<i>valor de p</i>)	0,095	0,182	0,253	0,263
Casado(a)	14,9%	9,6%	31,1%	14,9%
Solteiro(a) ou divorciado(a)	7,4%	16,2%	23,5%	9,6%
Tempo de prática de exercício físico (<i>valor de p</i>)	1,000	0,508	0,255	0,655
1 a 6 meses	10,4%	10,5%	31,2%	13,0%
Mais de 6 meses	9,8%	14,3%	23,3%	10,5%

Fonte: Dados da pesquisa

Tabela 5 – Frequência da percepção das barreiras para prática de exercícios físicos do domínio comportamental e associação com características sociodemográficas em praticantes de academias privadas.

Variáveis	Domínio Comportamental – Presença da Barreira (%)			
	Mal humor	Medo de lesionar-se	Preocupação com a aparência durante a prática	Falta de interesse em praticar
Sexo (<i>valor de p</i>)	0,522	0,820	0,559	0,659
Masculino	10,3%	10,6%	16,4%	12,1%
Feminino	13,8%	9,5%	12,8%	9,6%
Idade (<i>valor de p</i>)	0,137	0,360	0,846	0,511
18 a 31 anos	15,5%	7,8%	15,5%	12,6%
32 a 59 anos	8,4%	12,1%	14,0%	9,3%

Escolaridade (<i>valor de p</i>)	0,657	1,000	0,226	0,104
Ensino médio Compl.	13,5%	9,5%	18,9%	16,2%
Ensino Superior Compl.	11,0%	10,3%	12,5%	8,1%
Estado Civil (<i>valor de p</i>)	0,825	0,234	0,839	0,247
Casado(a)	10,8%	13,5%	13,5%	14,9%
Solteiro(a) ou divorciado(a)	12,5%	8,1%	15,4%	8,8%
Tempo de prática de exercício físico (<i>valor de p</i>)	0,269	0,340	0,160	0,020
1 a 6 meses	15,6%	13,0%	19,5%	18,2%
Mais de 6 meses	9,8%	8,3%	12,0%	6,8%

Fonte: Dados da pesquisa

Na Tabela 6 está apresentada a análise de associação entre os domínios das barreiras percebidas para a prática de exercício físico. Na análise bruta o “tempo de prática de exercício físico de 1 a 3 meses” foi associado com presença de barreiras no domínio social (RP=1,51, IC95%= 1,19 – 1,93) e domínio comportamental (RP=1,61, IC95%= 1,51 – 4,51) comparado ao “tempo de prática maior que 12 meses (RP=1,0). Essas associações se mantiveram estatisticamente significativas na análise ajustada (domínio social, RP=1,50, IC95%= 1,179 – 1,92; domínio comportamental, RP=2,41, IC95%= 1,40 – 4,15).

Tabela 6 – Fatores sociodemográficos associados aos domínios das barreiras para a prática de exercício físico em praticantes de academia.

Variáveis independentes		Desfecho: Presença de barreiras			
		Domínio Social			
Sexo		RP bruta	IC95%	RP ajustada	IC95%
	Feminino	1,15	0,92 – 1,45	1,13	0,89 – 1,43
	Masculino	1,0		1,0	
Idade					
	18 a 29 anos	0,89	0,66 – 1,21	0,87	0,62 – 1,22
	30 a 37 anos	1,137	0,86 – 1,47	1,13	
	38 a 59 anos	1,0		1,0	
Escolaridade					
	Ensino Médio completo	0,92	0,72 – 1,17	1,03	0,796 – 1,32
	Ensino Superior completo	1,0		1,0	
Estado civil					
	Casado (a)	1,01	0,80 – 1,29	0,95	0,731 – 1,24
	Divorciado (a)	1,36	0,97 – 1,92	1,13	0,79 – 1,62
	Solteiro (a)	1,0		1,0	
Tempo de prática de exercício físico					
	1 a 3 meses	1,51	1,19 – 1,93	1,50	1,17 – 1,92
	3 a 6 meses	1,22	0,86 – 1,73	1,25	0,88 – 1,78
	6 a 12 meses	1,07	0,76 – 1,52	1,07	0,76 – 1,50

> 12 meses 1,0 1,0

Domínio Ambiental					
Sexo		RP bruta	IC95%	RP ajustada	IC95%
	Feminino	1,05	0,66 – 1,69	1,07	0,67 – 1,72
	Masculino	1,0		1,0	
Idade					
	18 a 29 anos	1,36	0,75 – 2,48	1,18	0,55 – 2,55
	30 a 37 anos	1,03	0,53 – 2,0	0,96	0,47 – 1,96
	38 a 59 anos	1,0		1,0	
Escolaridade					
	Ensino Médio completo	1,11	0,69 – 1,80	1,06	0,64 – 1,76
	Ensino Superior completo	1,0		1,0	
Estado civil					
	Casado (a)	0,73	0,43 – 1,24	0,78	0,41 – 1,46
	Divorciado (a)	1,08	0,40 – 2,90	1,11	0,39 – 3,18
	Solteiro (a)	1,0		1,0	
Tempo de prática de exercício físico					
	1 a 3 meses	1,45	0,83 – 2,52	1,39	0,80 – 2,41
	3 a 6 meses	1,17	0,56 – 2,46	1,16	0,56 – 2,43
	6 a 12 meses	1,07	0,54 – 2,12	1,05	0,52 – 2,09
	> 12 meses	1,0		1,0	
Domínio Físico					
Sexo		RP bruta	IC95%	RP ajustada	IC95%
	Feminino	1,30	0,85 – 1,97	1,19	0,77 – 1,82
	Masculino	1,0		1,0	
Idade					
	18 a 29 anos	0,85	0,53 – 1,37	0,88	0,50 – 1,53
	30 a 37 anos	0,74	0,44 – 1,24	0,74	0,43 – 1,28
	38 a 59 anos	1,0		1,0	
Escolaridade					
	Ensino Médio completo	0,76	0,48 – 1,20	0,80	0,49 – 1,30
	Ensino Superior completo	1,0		1,0	
Estado civil					

Casado (a)	1,12	0,74 – 1,70	1,04	0,64 – 1,67
Divorciado (a)	0,66	0,19 – 2,36	0,60	0,19 – 1,92
Solteiro (a)	1,0		1,0	
Tempo de prática de exercício físico				
1 a 3 meses	1,50	0,92 – 2,47	1,48	0,90 – 2,42
3 a 6 meses	1,03	0,50 – 2,12	1,0	0,49 – 2,02
6 a 12 meses	1,56	0,93 – 2,64	1,56	0,92 – 2,65
> 12 meses	1,0		1,0	
Domínio Comportamental				
Sexo	RP bruta	IC95%	RP ajustada	IC95%
Feminino	1,29	0,82 – 2,04	1,16	0,73 – 1,86
Masculino	1,0		1,0	
Idade				
18 a 29 anos	1,31	0,76 – 2,26	1,35	0,71 – 2,56
30 a 37 anos	0,83	0,44 – 1,57	0,84	0,44 – 1,60
38 a 59 anos	1,0		1,0	
Escolaridade				
Ensino Médio completo	0,99	0,62 – 1,58	0,96	0,59 – 1,55
Ensino Superior completo	1,0		1,0	
Estado civil				
Casado (a)	0,88	0,54 – 1,43	1,0	0,58 – 1,71
Divorciado (a)	1,44	0,64 – 3,24	1,53	0,67 – 3,49
Solteiro (a)	1,0			
Tempo de prática de exercício físico				
1 a 3 meses	2,61	1,51 – 4,51	2,41	1,40 – 4,15
3 a 6 meses	1,32	0,57 – 3,04	1,30	0,56 – 3,03
6 a 12 meses	2,03	1,08 – 3,80	2,03	1,08 – 3,83
> 12 meses	1,0		1,0	

Fonte: Dados da pesquisa

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência de barreiras para prática de exercício físico em praticantes de academias privadas da cidade de Uberlândia-MG e associações com variáveis sociodemográficas. Dentre as barreiras mais relatadas estão jornada de trabalho extensa, falta de energia e compromissos familiares, sendo que estes fatores foram semelhantes entre os gêneros, idade, estado civil, escolaridade e tempo de prática de exercício físico.

Nossos dados corroboram com o estudo de Pinheiro et al. (2010) que analisaram as barreiras percebidas em praticantes de musculação em Florianópolis-SC, evidenciando que a jornada de trabalho e compromissos familiares foram as barreiras mais percebidas nos diferentes grupos do estudo. Nota-se que jornada de trabalho excessiva e compromissos familiares são citados em mais estudos da literatura como principais barreiras percebidas para a prática de exercício físico e atividade física (ELSANGEDY et al, 2008; MONTEIRO et al, 2018; PINTO, et al, 2017). Este estudo assim como outros, apesar de metodologias diferentes, consideram essas barreiras dentro do aspecto “falta de tempo” (MORAIS, et al 2010; PEREIRA, et al, 2020). Liz e Andrade (2010) verificaram que os praticantes começam um programa de musculação por diversos motivos pessoais, porém as barreiras como falta de tempo, preguiça, distância dos locais de prática são as barreiras mais citadas pelos praticantes desistentes. No estudo de Santos (2018) verificou-se que indivíduos sedentários, mesmo com tempo disponível, preferem outras atividades ao exercício físico no seu tempo livre. Esses dados vão ao encontro de dados oficiais do Ministério da Saúde em que 66% da população passa 3 horas ou mais em tela no tempo livre (VIGITEL, 2022).

Em nosso estudo a falta de energia foi a segunda barreira mais percebida, corroborando com outros estudos na literatura (PINTO et al, 2017; GOMES et al, 2019). Em contrapartida, Pinheiro et al. (2010) em estudo com desistentes de musculação não verificou essa barreira como importante para a desistência apesar de relatada. A barreira falta de energia pode ser resultado do alto nível de atividades e compromissos que os praticantes são expostos no seu cotidiano, desta forma pode influenciar na motivação para aderência ou não de prática de exercícios.

Os resultados indicam que não houve associações das barreiras e seus domínios com sexo e escolaridade. Porém em um estudo entre servidores do setor administrativo de uma universidade, Monteiro (2018) verificou que houve diferença significativa na prevalência de barreiras relatadas entre sexo, sendo maior no grupo feminino. No estudo de Cruz et al. (2018) houve associação de baixa escolaridade com a barreira não gostar de se exercitar. Pereira et al. (2020), encontraram a barreira “falta de recursos financeiros” que pode ser influenciada pelo nível de escolaridade, uma vez que o acesso a maiores níveis de escolaridade aumenta a renda do indivíduo substancialmente (IBGE, 2020).

Para a idade, em nosso estudo, observou-se uma associação fraca entre idades mais avançadas e compromissos familiares. Em trabalho semelhante, Jesus (2012) verificou que quando as barreiras foram estratificadas pela idade, foi notada uma tendência de aumento da frequência de percepção da barreira compromissos familiares com o avanço da idade diferentemente dos estudos de Monteiro et al. (2018) e Pinheiro et al. (2010) que não relataram essa associação, apenas maior percepção desta barreira entre as mulheres (MONTEIRO et al, 2018) e menor renda (PINHEIRO et al, 2010). De acordo com Pinheiro et al. (2010) indivíduos com menor poder aquisitivo assumem afazeres e compromissos com companheiros e filhos em comparação a indivíduos de maior renda.

O estado civil casado foi associado às tarefas domésticas. Em nosso estudo não houve diferença entre homens e mulheres, diferentemente dos estudos de Cruz et al. (2018) e Monteiro et al. (2018). Esses autores verificaram associação de barreira de falta de tempo relacionado a dupla jornada que mulheres enfrentam entre trabalho e tarefas domésticas. Picanço (2021) faz uma análise de gênero e tarefas domésticas e verificou que a adesão a igualdade no papel doméstico apesar de ainda desigual, tende a ser mais simétrica com aumento do nível de escolaridade. Isso pode explicar nossos resultados, uma vez que a maioria de nossa amostra tem escolaridade em nível superior, portanto as tarefas domésticas são mais igualmente divididas entre homens e mulheres.

Dentre as variáveis estudadas, o tempo de prática de exercício físico mostrou-se relevante para percepção das barreiras. Os resultados indicam que

houve associação fraca entre o menor tempo de prática de exercício físico com “compromissos familiares”, “falta de conhecimento sobre atividade física”, ambas barreiras do Domínio Social. Além disso, em nosso estudo, houve menor tempo de prática para os indivíduos que consideram como barreira a “falta de interesse na prática”.

Podemos inferir que a falta de interesse pode ter causa em experiências passadas e desempenhar um papel importante no comportamento passando para a vida adulta acarretando assim numa maior probabilidade de desistência da prática e adotar um comportamento de inatividade física (CESCHINI e FIQUEIRA 2007; REICHERT et al, 2007). A falta de interesse pela prática pode refletir a falta de motivação. Para permanecer na prática é importante que os praticantes escolham atividades de sua preferência e orientados para seus objetivos e propósitos de vida. Desta forma indivíduos mais autodeterminados tendem a buscar atividades ligadas ao bem estar e ao prazer (SILVA, 2020) e isso pode influenciar no tempo de prática de terminada atividade. Desta forma as instituições precisam se adaptar e oferecer mais opções de atividades motivantes que venha a sobrepor a essa barreira.

Apesar da grande rotatividade de frequentadores de academia (ARAÚJO, 2011) nossa amostra apresentou proporção expressiva de alunos com tempo de prática acima de 12 meses. Percebemos grande diferença do estudo de Sperandei et al. (2016) que aponta que apenas 3,7% da sua amostra de mais de 5 mil praticantes permaneceu por mais de 12 meses. Porém se aproximou dos dados encontrados no estudo de Silva, (2019) verificou que 42,5% dos praticantes permanecem de 1 a 6 meses e 35% permanece mais de 1 ano praticando exercício em academia. Diferentes metodologias e locais de aplicação nesses e outros estudos da literatura podem ser a causa da divergência de resultados. No nosso estudo em questão, por se tratar de um estudo de conveniência, em que todos os alunos foram convidados, considera-se um viés amostral, pois acredita-se que os indivíduos que aceitaram participar da pesquisa possuem alguma relação ou apreço pela prática de exercício físico. Desta forma, os números expressivos de tempo de prática nessa amostra, não pode ser generalizada para o restante da população. Outro viés que podemos citar é que as academias selecionadas por conveniência, possuem uma

estrutura completa de maquinário, vestiários, treinamento de atendimento ao consumidor que, segundo Saba (2004), são fatores importantes na aderência e permanência do aluno.

O presente estudo apresenta limitações como a investigação em apenas duas academias de musculação de Uberlândia-MG, o que impede a extrapolação dos achados para a população geral. Por se tratar de um estudo transversal não permite a análise de causa e efeito, sendo necessário mais estudos para a confirmação dos resultados. O instrumento utilizado para a mensuração de barreiras refere-se à para prática de atividade física para população em geral e não somente para praticantes de exercício em academias de musculação e ginástica. A falta de padronização de instrumentos e a falta de um instrumento validado específico para essa população são limitações enfrentadas por outros pesquisadores, dificultando a comparação de dados (VIEIRA, 2019; SMITH, 2017; SCRAPICCHIA, 2016).

Recomenda-se que futuros estudos adotem uma abordagem longitudinal de investigação, considerando os diferentes grupos, iniciantes e praticantes, pois o presente estudo evidenciou que o tempo de prática está associado a percepção das barreiras.

CONCLUSÃO

Conclui-se que as principais barreiras encontradas por praticantes de academias privadas foram jornada de trabalho extensa, falta de energia e compromissos familiares. O tempo de prática de exercício físico está associado com maior prevalência na percepção das barreiras “compromissos familiares”, “falta de conhecimento sobre atividade física” e “falta de interesse na prática”, e com o domínio social e comportamental.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, *et al* Como os profissionais de educação física se reinventaram durante a pandemia do COVID-19. **Research, Society and Development**. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/21045/18605/252880>
Acesso em: 19 jul 2022.

Araújo, A. C. Aderência e permanência de praticantes de exercício físico em academias de Irati, PR **Leituras: Educação Física e Esportes** (EFDesportes.com). Revista Digital, Buenos Aires – ano – 16 – nº 156 – maio 2011 Disponível em: <https://efdeportes.com/efd156/aderencia-e-permanencia-em-academias.htm> Acesso em: 14 julho de 2022

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2021**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS, 2022 **EUA: 27% dos americanos estão matriculados em uma academia**. Informativo Semanal, Edição 66, 08 de Julho de 2022 <https://acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2022/06/acad-informativo-08-07-2022.pdf> Acesso em: 19 de julho de 2022

HUANG C, et al, Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. **The Lancet**. 2020 pág 497-506. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31986264/> Acesso em: 15 de julho de 2022.

IHRSA, 2020 Global Report, **The state of the health club industry**, International Health, Racquet & Sportsclub Association, Boston – MA 2020.

IBGE, **Panorama da cidade de Uberlândia-MG, 2022** disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/uberlandia/panorama>

SALVADOR, E. P.; FLORINDO, A. A.; REIS, R. S.; COSTA, E. F. Percepção do ambiente e prática de atividade física no lazer entre idosos **Rev Saúde Pública** 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/zjbMyDt5HH96PXps9hXDPkF/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 10 junho 2022

SZENTTAMASY, P. T. Mercado de academias deve disparar em 2021 e 2022. **Revista Preven** 2021. Disponível em: <https://revistapreven.org/02/2021/home-noticias/trabalho-e-renda/mercado-de-academias-deve-disparar-em-2021-e-2022/> Acesso em: 15 julho 2022

ELSANGEDY H. M. *et al*. Nível de atividade física e suas possíveis barreiras em docentes universitários de Toledo – PR **Leituras: Educação Física e Esportes** Revista Digital – Buenos Aires – Ano 12 – Nº 118 – Março de 2008 Disponível em <https://efdeportes.com/efd118/nivel-de-atividade-fisica-em-docentes-universitarios.htm> Acesso em: 12 janeiro 2022

CASPERSEN C. J.; POWELL K. E.; CHRISTENSON G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness**: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. 1985. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733. Acesso em: 10 setembro 2020

CESCHINI, F. L.; JÚNIOR, A. F.; Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Revista Bras. Ci e Mov.** 2007.

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/727/730>.

CRUZ, M. S.; GARCIA, L. M. T.; ANDRADE, D. R.; FLORINDO, A. A. Barriers to leisure-time physical activity in adults living in a low socioeconomic area of the Brazilian Southeast. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1–9, 2018. DOI: 10.12820/rbafs.23e0041. Disponível em:

<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/13461> . Acesso em: 21 jul. 2022.

VIEIRA, V. R.; DA SILVA, J. V. P. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Revista Pensar a Prática**, 2019.

<https://doi.org/10.5216/rpp.v22.54448>. Acesso em: 10 junho 2022.

GOMES, G. A.; PAPINI, C. B.; NAKAMURA, P. M.; TEIXEIRA, I. P.; KOKUBUN, E. Barreiras para prática de atividade física entre mulheres atendidas na atenção básica de saúde. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte** Volume 41, Julho–Setembro 2019, Pág 263-270 Disponível na internet em 2018: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.007> Acesso em: 12 out 2019.

IBGE, Rendimento médio real do trabalho principal, habitualmente recebido por mês, pelas pessoas [...] **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua Semestral**. 2020. Disponível em:

<https://sidra.ibge.gov.br/tabela/5438#resultado>. Acesso em: 20 julho de 2022

JESUS, G. M.; JESUS, E. F. A. Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre policiais militares. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/TJPG6vK6VfNQdCVkSgFmmtK/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 20 julho de 2022.

JUCEMG. Consulta realizada por contato telefônico em 25 de janeiro de 2021.

KELLY S.; MARTIN S.; KUHN I.; COWAN A.; BRAYNE C.; LAFORTUNE L. **Barriers and Facilitators to the Uptake and Maintenance of Healthy Behaviours by People at Mid-Life: A Rapid Systematic Review**. 2016. doi:

10.1371/journal.pone.0145074. PMID: 26815199; PMCID: PMC4731386.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26815199/>. Acesso em: 20 julho de 2022

LIZ, C. M.; CROCETTA, T.; VIANA, M. S.; BRANDT, R. Aderência a prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Revista da Educação Física**.

UNESP, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar 2010. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica Acesso em: 05 Outubro 2019.

MARTINS, M. O.; PETROSKI E. L. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de Atividades físicas: uma proposta de instrumento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano** v.2 n.1. 2000.

DOI: <https://doi.org/10.1590/%25x> disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3958> Acesso em: 05 fevereiro 2020.

MATTOS, S. M.; PEREIRA D. S.; MOREIRA, T. M. M; CESTARI, V. R. F.; GONZALES, R. H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil . **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde** 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449> Acesso em: 05 julho 2022.

MONTEIRO, Z. L.; LIRA, B. A.; DE SOUZA, P.; Braga JÚNOR, F. D. Barreiras Percebidas para a Prática de Atividade Física entre Servidores do Setor Administrativo de uma Faculdade do Distrito Federal. **Cienc Trab.** 2018. Disponível em: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v20n62/0718-2449-cyt-20-62-00097.pdf>. Acesso em: 05 julho 2022

PICANÇO, F.; ARAÚJO, C. M. O.; SUSSAI, M. C. Papéis de gênero e divisão das tarefas domésticas segundo gênero e cor no Brasil: outros olhares sobre as desigualdades. **Revista Brasileira De Estudos De População**, 38, 1–31 <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0177> Acesso em: 05 julho 2022

PEREIRA, A.; SILVA, M.; FREITAS, V. Barreiras para a prática de exercício físico em adultos **PsychTech & Health Journal**, vol. 3, núm. 2, 2020 Disponível em: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/239/2391130008/html/> Acesso em: 05 julho 2022

PINTO, A.; CLAUMANN, G.; CORDEIRO, P.; FELDEN, E.; PELEGRINI, A. Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de educação Física **Rev Bras Ativ Fís Saúde** 2017. DOI: 10.12820/rbafs.v.22n1p66-75 Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/8194> Acesso em: 07 julho 2022

REICHERT, F. F.; BARROS, A. J. D.; DOMINGUES, M. R.; HALLAL, P. C. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity, **American Journal of Public Health**, v. 97, n. 3, p. 515-519, out. 2007. Disponível em: <http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2005.070144>. Acesso em: 05 julho 2021.

RECH, C. R.; CAMARGO, E. M.; ARAÚJO, P. A. B.; LOCH, M. R. Barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer da população brasileira. **Rev Bras Med Esporte**. 2018, vol.24, n.4, pp.303-309. ISSN 1806-9940. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Mw9YcxTLgh9DnhhDpZtM5wm/?lang=en> Acesso em: 05 julho 2021

SANTOS, V. N. **Barreiras à prática de atividade física no tempo de lazer de adolescentes**. Santa Rosa, RS Monografia, 2018. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/5862>

SCARAPICCHIA, T. M. F.; AMIREAULT, S.; FAULKNER, G.; SABISTON, C. M. Social support and physical activity participation among healthy adults: a systematic review of prospective studies, **International Review of Sport and Exercise Psychology**, 10: 1, 50-83, 2017. DOI: [10.1080/1750984X.2016.1183222](https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1183222) Acesso em: 12 setembro 2020

SILVA. M, L; SILVA, C,M; RAMOS, I, A, **Exercício físico e bem-estar: motivos hedônicos e eudaimônicos**. Dissertação de Mestrado, julho 2020. FCSH - DPE | Dissertações de Mestrado e Teses de Doutoramento. Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11023/1/7758_16446.pdf

SMITH, L. G.; BANTING L.; EIME, R.; O´SULLIVAN, G.; UFFELEN, J. G. Z.; The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. **Int J Behav Nutr Phys Act**. 2017. doi: 10.1186/s12966-017-0509-8. PMID: 28449673; PMCID: PMC5408452.

SPERANDEI S.; VIEIRA M.C.; REIS A.C. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. **Journal Sci Med Sport**. 2016. doi: 10.1016/j.jsams.2015.12.522. Epub 2016 Jan 28. PMID: 26874647. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26874647/> Acesso em: 14 maio 2020

WHO, **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization; 2020

WHO, WORLD HEALTH REPORT, **Noncommunicable Diseases, World Health Statistics 2019: Monitoring health for the SDGs**, disponível em: https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2019/EN_WHS_2019_Main.pdf . Acesso em 04 out. 2019.

2.2 ARTIGO 2

MOTIVOS E MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO EM PRATICANTES DE ACADEMIAS PRIVADAS

RESUMO

Objetivo deste estudo foi verificar os motivos mais prevalentes e a regulação da motivação para prática de exercícios físicos em frequentadores de academias privadas e comparar esses dados em relação às variáveis sociodemográficas. A amostra se constituiu de 142 voluntários de ambos os sexos com idade entre 18

a 59 anos, praticantes ou iniciantes de exercício físico. Trata-se de um estudo transversal em que os indivíduos foram submetidos a uma anamnese com informações sobre sexo, idade (em anos), estado civil, escolaridade e doenças e aos questionários *Exercise Motivation Inventory* (EMI-2) e *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3). Foi realizada análise descritiva dos dados (frequência, proporção, média e mediana). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk. Os resultados apontaram que os motivos mais relatados para prática de exercício físico em frequentadores de academias privadas são “condição física”, “motivos de saúde” e “motivos de estética”. Com relação a regulação da motivação, os homens possuem maior regulação intrínseca para prática de exercício físico, enquanto as mulheres possuem maior índice de autodeterminação.

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Físico; Academias de Ginástica; Motivos; Motivação; Atividade Física.

ABSTRACT

Objective of this study was to verify the most prevalent reasons and the regulation of motivation to practice physical exercises in private gyms and compare these data in relation to sociodemographic variables. The sample consisted of 142 volunteers of both sexes aged between 18 and 59 years, practitioners or beginners of physical exercise. This is a cross-sectional study in which individuals were submitted to an anamnesis with information about sex, age (in years), marital status, schooling and diseases and to the Exercise Motivation Inventory (EMI-2) and Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire. (BREQ-3). Descriptive data analysis (frequency, proportion, mean and median) was performed. Data normality was verified by the Shapiro-Wilk test. The results showed that the most reported reasons for physical exercise in private gym goers are "physical condition", "health reasons" and "aesthetic reasons". Regarding the regulation of motivation, men have greater intrinsic regulation for physical exercise, while women have a higher rate of self-determination.

KEYWORDS: Physical Exercise; Health Club; Reasons; Motivation; Physical activity.

INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico traz diversos benefícios para saúde (OLIVEIRA, 2022; BRASIL, 2021), no entanto, apenas 48,2% da população adulta brasileira atinge o mínimo de atividade física recomendado para a saúde. Dentre os fatores que influenciam a adesão e aderência da prática de exercício físico, destacam-se os motivos e a motivação. Entende-se motivo como a razão ou necessidade que leva o indivíduo a agir ou assumir determinado comportamento, e motivação como sendo os estímulos e sentimentos que fazem alguém colocar em prática algo com vistas a um objetivo (GUEDES, 2016). Guedes e Mota (2016), acrescentam que motivação é um conjunto de concepções individuais e crenças que levem o indivíduo a colocar em prática uma ação ou comportamento. Toda ação tem uma força geradora e o realizar depende da intensidade e da direção do esforço em relação a tarefa.

Nos últimos 30 anos diversas teorias na área comportamental estudam a relação da motivação para agir ou mudar um comportamento. A linha majoritária de entendimento se baseia nas teorias cognitivas, porém, nos últimos anos teorias humanísticas têm ganhado espaço e relevância em estudar o comportamento (RHODES et al., 2018). A motivação para ser fisicamente ativo, segundo Deci e Ryan (1980), se apresenta de forma inata, ou seja, “ser ativo” é inerente à vida e que o ser humano é inclinado a agir e desenvolver novas habilidades utilizando o meio como instrumento. Em contrapartida, Cheval et al. (2018) argumenta que por meio de processos evolutivos, existem mecanismos neurais e psicológicos que regulam o comportamento para o exercício físico baseado em recompensas e no melhor desempenho e, conseqüentemente, menos dispêndio energético, e isso acontece de forma automática.

Apesar de diferentes, ambos autores apresentam possibilidades de mudança de comportamento e maior propensão a agir quando se acrescenta sistematicamente outros fatores como questões de aspectos cognitivos e afetivos (DECI E RYAN 1985; CHEVAL et al., 2018). Além disso, Cheval (2019) afirma que se o exercício físico feito sistematicamente com experiências

prazerosas, pode com o tempo se tornar algo consolidado com uma avaliação positiva, facilitando a mudança do comportamento.

A Teoria da Autodeterminação (DECI E RYAN, 1985) trouxe a motivação como um componente na adoção da prática de exercícios. De acordo com Guedes et al. (2021), ela pode ser dividida em motivação intrínseca em que o indivíduo está na mais alta regulação, ou seja, está interessado na própria atividade, sem outros motivos externos ou influências. Já no caso da motivação extrínseca, o objetivo é alcançar um resultado externo, podendo ser algum tipo de recompensa ou outro motivo. Com o tempo de prática, o indivíduo com motivação externa pode assimilar a prática a seus próprios valores, aproximando cada vez mais da motivação intrínseca. Desta forma Decy e Ryan (1985) criaram o “*continnum*” da autodeterminação em que o indivíduo é classificado segunda a sua regulação para a prática. Entre elas estão a “amotivação”, em que o indivíduo apresenta ausência de motivação. A “motivação extrínseca” possui distintas regulações: “regulação externa” em que o indivíduo busca recompensas ou sede a pressões externas de amigos ou familiares; “regulação introjetada” em que o indivíduo é movido por sentimento de culpa se não o fizer; “regulação identificada” onde o indivíduo percebe os benefícios e resultados da prática e; “regulação integrada” onde a prática passa a fazer parte de seus valores e necessidades pessoais. A regulação integrada é a fase mais próxima da “motivação intrínseca” que se difere ainda por focar em objetivos externos como por exemplo tem uma vida mais saudável não simplesmente por prazer na prática simplesmente.

Atualmente, o acesso à informação, em geral, tem sido facilitado pelo advento da tecnologia e paralelamente, o grande crescimento do mercado *fitness* facilita cada vez mais o acesso da população à prática de exercício físico. Por essa razão os serviços prestados pelas academias de ginástica e de condicionamento físico precisam atender as exigências cada vez maiores como por exemplo atendimento personalizado e uma estrutura mais ampla para contemplar as diferentes expectativas do indivíduo (SABA, 2012).

As academias de ginástica, durante o período de distanciamento social da pandemia de covid-19, precisaram se adaptar aos novos serviços de orientação de exercícios físicos de forma não presencial, utilizando meios digitais,

aplicativos de treinos ou aplicativos de mensagens (ARAÚJO et al, 2021). Ademais, durante a pandemia de Covid-19, apesar do impedimento de acesso a locais de prática, houve o aumento da conscientização da importância da prática de atividade física e exercício físico (MATTOS et al., 2020). A previsão da retomada das atividades da indústria fitness em ambientes de academias é de crescimento de 3% a 5% maior que o período anterior à pandemia (SZENTTAMASY, 2021).

O Brasil se destaca no mercado fitness no mundo com aproximadamente 10 milhões de praticantes, ocupando o 4º lugar em números de usuários de Academias privadas de acordo com o relatório de 2020 da IHRSA (IHRSA GLOBAL REPORT, 2020), devido a pandemia o relatório mais recente, de 2021, não atualizou esse número. Diversos são os motivos que influenciam os praticantes a iniciarem e permanecerem em programas de exercícios físicos em academias privadas. Estudos na literatura evidenciam que as dimensões saúde, estética, prazer, melhoria da condição física, bem-estar são as que mais motivam frequentadores de academias privadas (LIZ E ANDRADE, 2010; HOSS, 2018; APOLINÁRIO et al.; 2019). Existem diferenças dos motivos para adesão e aderência entre homens e mulheres (JÚNIO, 2016), bem como para praticantes de diferentes modalidades de exercícios (PASSOS et al., 2016).

Nesse sentido o objetivo geral deste trabalho foi verificar os motivos mais prevalentes e a regulação da motivação para prática de exercícios físicos em frequentadores de academias privadas no Município de Uberlândia-MG, e comparar esses dados em relação às variáveis sociodemográficas.

MÉTODOS

Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo transversal, não probabilístico, com amostra selecionada por conveniência em que foi aplicado questionário online aos praticantes e iniciantes de exercício em academias privadas.

Local da pesquisa

A pesquisa foi realizada em duas academias privadas de musculação e ginástica, selecionadas por conveniência, e localizadas na cidade de Uberlândia-MG. Uberlândia foi selecionada pois é um importante município da região do Triângulo Mineiro, com população de 604.013 habitantes no último censo em 2010 com estimativa de 706.597 habitantes em 2021 e IDH em 2010 de 0,789, segundo IBGE (2022). De acordo com uma consulta a Junta Comercial do Estado e Minas Gerais (JUCEMG, 2021), no ano de 2021 a cidade possuía 372 academias registradas. As academias selecionadas para a presente pesquisa são padrão intermediário, com boa estrutura de maquinário, estacionamento, vestiários, possui ainda 12 professores na sala de musculação e 9 professores nas aulas de modalidades coletivas como Fit dance, GAP (Glúteos, Abdômen e Pernas) e *Spinning*. De acordo com o sistema da academia a relação professor/aluno é em média de aproximadamente 50,07 alunos na carteira de cada professor, podendo variar levando-se em conta horários e modalidades mais frequentadas durante o dia.

Participantes da pesquisa

Nas academias selecionadas, a amostra foi composta por usuários praticantes ou iniciantes nos estabelecimentos no momento da pesquisa.

Critérios de inclusão na amostra

Participaram da pesquisa adultos entre 18 e 59 anos, com matrícula ativa nas academias, praticantes de exercício físico sem restrição de tempo, praticantes das modalidades de musculação e/ou aulas de ginástica e/ou dança. Para atestar a matrícula, foi verificado no sistema da academia através de comprovante ou declaração.

Recrutamentos dos participantes

O período de recrutamento e coleta de dados teve duração de 1 mês (abril de 2022). Todos os alunos matriculados na academia (n=2.103) receberam um convite via aplicativo de mensagens (Whatsapp®) com o link para acessar o questionário da pesquisa. Foram obtidos 147 acessos no formulário. Destes, 5

participantes foram excluídos pois não preencheram o formulário corretamente. A amostra final foi composta por 142 participantes.

Aspectos éticos

Todos os participantes que aceitaram participar receberam o link da pesquisa. Neste link constava o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Somente após o voluntário clicar no botão “Consinto participar da pesquisa” foi direcionado para as perguntas do questionário. Nos casos em que o voluntário clicou no botão “Não consinto participar da pesquisa” o formulário foi encerrado automaticamente. Por fim, foi disponibilizado um espaço para registro de e-mail, caso o participante que quisesse receber cópia do TCLE.

Coleta de dados

Foram enviados questionários via formulário eletrônico por aplicativo de mensagens (Whatsapp®). Os participantes responderam aos questionários *Exercise Motivation Inventory* (EMI-2) e *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3).

O EMI-2 verifica os motivos para prática de exercício físico. Consiste em 51 afirmações que refletem o porquê praticar exercício físico, sendo os motivos classificados em 5 dimensões: psicológicos, interpessoais, saúde, estéticos, e condição física. As respostas são em forma de likert de 6 pontos (0 – “Nada verdadeiro para mim”; 5- “Completamente verdadeiro para mim”). Para cada dimensão é obtido um escore, sendo que a maior pontuação indica mais relevância para a prática de exercício físico (MARKLAND & INGLEDEW, 1997).

Para regulação da motivação dos indivíduos, foi utilizada a versão traduzida e validada por Guedes e Sofiati (2015) do BREQ-3. Esse questionário objetiva mensurar as motivações baseadas nos constructos da Teoria da Autodeterminação, sendo amotivação (falta de motivação para o exercício), motivação extrínseca (regulação externa, introjetada e identificada), regulação integrada, motivação intrínseca (forma mais autodeterminada de motivação relacionada ao prazer e satisfação na prática). O questionário possui uma pergunta central “Por que você faz exercício físico?”, com 23 itens, onde o indivíduo responde em uma escala de likert entre (0 – “Não é verdade para mim;

4 – “Muitas vezes é verdade para mim). São obtidos scores para cada regulação (amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada, regulação intrínseca). Quando maior o escore, mais autodeterminado o indivíduo está. O Índice de autodeterminação foi estabelecido através da fórmula “ $IAD = (-3 \times AMOT) + (-2 \times REEX) + (-1 \times REIJ) + (1 \times REID) + (2 \times REIG) + (3 \times MOTI)$ ”, descrito por Guedes et al. (2021).

A regulação da motivação para prática de exercício físico dos participantes foi classificada de acordo com o maior escore obtido. Quando houve escore igual entre as regulações, o participante foi classificado como “não estabelecida”.

Além disso, foi aplicada uma anamnese com informações sobre sexo (homem e mulher), idade (em anos), estado civil (casado(a), divorciado(a) ou solteiro(a)), escolaridade (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio, ensino superior completo) e doenças (sim e não).

Análise de dados

Foi realizada análise descritiva dos dados (frequência, proporção, média e mediana). A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk.

Na análise de comparação da motivação, excluí-se as categorias “amotivação” e “regulação externa”, pois os escores obtidos pela maioria dos participantes foi zero.

Em todas as análises a comparação dos grupos foi realizada pelo teste de Mann-Whitney, adotando um nível de significância de $p < 0,05$. Foi utilizado o programa SPSS (versão 21, IBM®).

RESULTADOS

As características gerais dos participantes estão apresentadas na Tabela 1. A amostra foi constituída por 142 indivíduos, sendo proporção similar entre sexos feminino e masculino, com média de idade de 33 anos ($\pm 9,4$ anos), em sua maioria solteiros ou divorciados (66,9%), com doenças relatadas e escolaridade ensino superior completo. As maiores proporções das regulações da motivação para prática de exercício físico verificadas na amostra foram identificada, integrada e intrínseca.

Tabela 1 – Prevalência das variáveis sociodemográficas e tipo de motivação para prática de exercício físico (n=142).

Variável	Categoria	N	%
Sexo	Masculino	71	50
	Feminino	71	50
Idade (anos)	18 a 32	76	53,5
	33 a 59	66	46,5
Escolaridade	Ensino Médio completo	47	33,1
	Ensino Superior completo	95	66,9
Estado Civil	Casado (a)	56	39,4
	Solteiro(a) ou Divorciado(a)	86	60,6
Doenças	Não	123	86,6
	Sim	19	13,4
Regulação	Amotivação	0	0
	Regulação Externa	0	0
	Regulação Introjetada	3	2,1
	Regulação Identificada	59	41,5
	Regulação Integrada	29	20,4
	Regulação Intrínseca	24	16,9
	Não estabelecida	27	19

Fonte: Dados da pesquisa

Os motivos relatados com maior frequência pelos praticantes das academias, de uma forma geral, foram “condição física” (39,4%), “motivos de saúde” (23,2%) e “motivos de estética” (19,7%). Em relação às dimensões, a prevalência de motivos psicológicos nos homens é de 78,6% e em praticantes solteiros ou divorciados é de 78,6%. Para a dimensão dos motivos de saúde, destaca-se a prevalência de 60,6% nas mulheres, e de 81,8% nos praticantes com ensino superior.

Tabela 2- Comparação das dimensões dos motivos entre as características sociodemográficas de praticantes de academias privadas.

Variáveis	Motivos (Mediana)				
	Condição Física	Estéticos	Saúde	Interpessoais	Psicológicos
Sexo					
(valor de p)	0,915	0,538	0,090	0,000*	0,396
Masculino	3,857	3,250	3,111	1,750	3,40
Feminino	3,857	3,375	3,555	0,583	3,13
Idade					
(valor de p)	0,301	0,325	0,088	0,053	0,170
18 a 32 anos	4,142	3,187	3,222	1,416	3,466
33 a 59 anos	3,714	3,562	3,555	0,833	3,133
Escolaridade					
(valor de p)	0,362	0,449	0,074	0,095	0,330
Ensino Médio	4,142	3,250	3,111	1,666	3,400
Ensino Superior	3,714	3,375	3,444	0,833	3,266
Estado civil					
(valor de p)	0,183	0,802	0,269	0,084	0,166
Casado(a)	3,571	3,312	3,555	0,791	2,933
Solteiro(a) ou Divorciado(a)	4,142	3,312	3,222	1,416	3,500
Doenças relatadas					
(valor de p)	0,536	0,413	0,629	0,034*	0,176
Sim	4,000	3,250	3,333	0,583	2,733
Não	3,857	3,375	3,333	1,083	3,333

Fonte: Dados da pesquisa; Nível de significância * $p < 0,05$

Os resultados mostram que de forma geral, houve pouca diferença entre os grupos e os motivos relatados para prática de exercício físico em academias privadas. Na dimensão de motivos interpessoais, verificou-se que os praticantes com ausência de doenças possuem maior escore quando comparado aos praticantes com doenças. Além disso, o grupo do sexo masculino também

apresenta maior escore para os motivos interpessoais quando comparado ao grupo feminino (Tabela 2).

Tabela 3 - Comparação da motivação para prática de exercício físico entre as características sociodemográficas de praticantes de academias privadas.

Variáveis	Regulação da Motivação (Mediana)				
	Introjetada	Identificada	Integrada	Intrínseca	IAD
Sexo	0,376	0,964	0,118	0,042*	0,045*
Masculino	1,000	3,000	2,250	3,000	11,667
Feminino	1,333	3,000	2,000	2,500	13,917
Idade (anos)	0,614	0,786	0,610	0,858	0,822
18 a 32	1,000	3,000	2,125	2,750	12,798
33 a 59	1,333	3,000	2,125	2,625	13,250
Escolaridade	0,977	0,870	0,829	0,418	0,714
Ensino Médio completo	1,333	3,000	2,250	2,750	13,083
Ensino Superior completo	1,000	3,000	2,000	2,500	13,000
Estado civil	0,751	0,515	0,732	0,468	0,362
Casado (a)	1,000	3,000	2,000	2,500	12,708
Solteiro(a) ou Divorciado(a)	1,333	3,000	2,250	2,750	13,208
Doenças relatadas	0,257	0,598	0,181	0,085	0,162
Sim	0,667	2,500	1,500	2,500	9,333
Não	1,333	3,000	2,250	2,750	13,083

Legenda: IAD = Índice de autodeterminação; * $p < 0,05$

Em relação a regulação da motivação para prática de exercício físico, verificou-se que não houve indivíduos classificados na regulação amotivação e regulação externa. Na comparação dos grupos, houve diferença entre sexos para a regulação intrínseca e o índice de autodeterminação. A análise indica que os homens possuem maior regulação intrínseca, no entanto, menor índice de autodeterminação (Tabela 3).

DISCUSSÃO

Os motivos mais relatados para prática de exercício físico pelos frequentadores das academias foram das dimensões “condição física”, “motivos de saúde”, seguidos por “motivos de estética”. Nossos resultados divergem com estudos da literatura. No estudo de Venâncio (2020) o motivo mais prevalente entre os praticantes de exercício físico foi manter-se saudável. Liz e Andrade (2016) obtiveram como motivos mais citados sensação de bem estar e manter o corpo em forma. Motivos de saúde foram citados por Ribeiro (2013) em indivíduos mais velhos. Santos (2006) verificou que os motivos para adesão da prática foram recomendação médica, estética e lazer, e para a aderência foram, condicionamento físico, estética, bem estar físico e psicológico.

Quando analisamos por grupo, percebe-se diferenças, como por exemplo, Tavares Júnior (2016) verificou que entre as mulheres o componente estético foi o mais citado. Em nosso estudo, o motivo de saúde foi também o mais citado entre mulheres e os participantes de nível superior. Com relação à escolaridade, infere-se que se relaciona com o nível de conhecimento e acesso à informação sobre atividade física e saúde.

Não houve praticantes classificados na regulação amotivação e regulação externa. Segundo Guedes (2016) nessas regulações o indivíduo está no nível mais baixo de autodeterminação, ele não vê motivo para iniciar ou permanecer em determinada tarefa. Assim nos parece pertinente não haver algum praticante na amostra que se encaixe nessa classificação. Em sequência quando o indivíduo é classificado na regulação externa (primeiro estágio da motivação extrínseca) a pessoa somente realiza tarefa como forma de evitar punições, ou receber recompensas, é necessário um reforço externo de amigos, familiares ou professores. Nesta classificação seria possível ter indivíduos praticantes de exercícios, porém não houve em nosso estudo.

Não foram observadas diferenças significativas entre motivos e motivação entre os grupos etários, escolaridade e estado civil. Já no estudo de Hoss (2018) houve diferença significativa no grupo de idades para motivos de saúde em que indivíduos de maior faixa etária relataram maior importância para esse fator.

Os motivos da dimensão interpessoal são os de reconhecimento social, afiliação e competição. Desta forma os indivíduos procuram a academia para realizar exercícios físicos procurando uma interação social e veem nesses locais segurança para socializar enquanto praticam suas atividades. De forma complementar, Cyarto et al. (2006) verificou que atividades em grupo geram maior adesão ao programa de exercícios coletivos.

Na dimensão de motivos interpessoais, praticantes com ausência de doenças possuem maior escore quando comparado aos praticantes com doenças. Esperava-se que praticantes com doenças relatadas teriam os motivos de saúde como principal para a prática de exercícios pois grande parte dos estudos cita inclusive que as pessoas iniciam exercício físico por orientação médica (LIMA, et al. 2019). No grupo do sexo masculino também apresenta maior escore na dimensão dos motivos interpessoais em comparação às mulheres. Esse dado corrobora com o estudo de Hoss (2018) que verificou que homens apresenta maior importância na competitividade em relação as mulheres.

Huggler, (2022) relaciona o nível de autodeterminação como um fator importante para atividade física em geral. Em nosso estudo homens possuem maior regulação intrínseca, porém em relação ao Índice de Autodeterminação as mulheres apresentaram valor superior ao dos homens, isso pode ser explicado pois a relação de significância entre os valores, de cada domínio individualmente, em comparação com a variável independente foi feita com a mediana, no entanto, o Índice de Autodeterminação é calculado observando todos os domínios através da fórmula do questionário validada por Guedes e Sofiati (2015).

Nosso estudo teve como limitações o número de academias investigadas e o modo de seleção por conveniência o que dificulta assim a generalização dos resultados. Além disso, trata-se de um estudo transversal, o que não permite fazer a relação de causa e efeito, sendo necessário estudos longitudinais verificando as mesmas variáveis para confirmação dos resultados colhidos.

Foi utilizado como instrumento para a mensuração de motivos e motivação para prática de atividade física e exercício para população em geral e não somente para praticantes de exercício em academias de musculação e

ginástica. Por fim, a própria literatura se refere a falta de padronização de instrumentos em geral e também falta de um instrumento validado específico para essa população como limitações enfrentadas por outros pesquisadores, dificultando a comparação de dados (VIEIRA, 2019; SMITH, 2017; SCRAPICCHIA, 2016). Recomenda-se estudos longitudinais que permitam a análise das relações de causa e efeito nas variáveis relacionadas a motivos e motivação para prática de exercício físico e como isso influencia na adoção e/ou manutenção do comportamento.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os motivos mais relatados para prática de exercício físico em frequentadores de academias privadas de Uberlândia-MG são “condição física”, “motivos de saúde” e “motivos de estética”. Homens possuem maior regulação intrínseca na motivação para prática de exercício físico, enquanto as mulheres possuem maior índice de autodeterminação.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, *et al* Como os profissionais de educação física se reinventaram durante a pandemia do COVID-19. **Research, Society and Development**. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/21045/18605/252880>. Acesso em: 19 jul. 2022.

ARSEGO, N.R.; Balbinotti, C. A. A. **Motivação a prática de atividades físicas na academia de ginástica**: Uma revisão bibliográfica. UFRGS. Porto Alegre, RS, 2012. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/70330/000875928.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 08 Out. 2019.

APOLINÁRIO, M. R. *et al*, Fatores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo/SP, **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18 n. 2. 2019. Disponível em: <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2928>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2022**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Cheval, B. *et al*. Evidência comportamental e neural do valor recompensador dos comportamentos de exercício: uma revisão sistemática. **Sports Med**, 1389-

1404. 2018. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0898-0> Acesso em: 13 setembro 2020

CHEVAL, B. et al, Cognitive resources moderate the adverse impact of poor perceived neighborhood conditions on self-reported physical activity of older adults, **Preventive Medicine**, Volume 126, 2019, 105741, ISSN 0091-7435, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.02> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31153916/> Acesso em: 13 setembro 2020

Cyarto EV, Brown WJ, Marshall AL. Retention, adherence and compliance: important considerations for home- and group-based resistance training programs for older adults. **Journal of Science and Medicine in Sport**. 2006. 402-412. DOI: 10.1016/j.jsams.2006.06.020. PMID: 16911871. Acesso em: 07 julho de 2022.

DECI, E. L.; Ryan, R. M. Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior. **The Journal of Mind and Behavior**, 1980, 33–43. <http://www.jstor.org/stable/43852807> Acesso em: 13 setembro 2020

DECI, E. L.; RYAN, R. M.; **Intrinsic Motivation e Self- Determination in Human Behavior**. New York, Plenum. 1985.

GUEDES, D. P.; SOFIATI S. Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. **Rev Bras Ativ Fís Saúde** 2015 p. 397-412 DOI <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397> Acesso em: 07 março de 2020.

GUEDES, D. P. **Motivação: educação física, exercício físico e esporte**. Londrina: UNOPAR, 2016.

GUEDES, D. P. Araújo C. E. e Araújo, C. S. G. **Atividade física e exercício físico na promoção da saúde**. 1ª Edição Brasileira. Londrina, Paraná: Editora UNOPAR, 2021.

HOSS, Ramayanna, **Fatores motivacionais de praticantes de atividade física em academia**. Trabalho de Conclusão de Curso. Lume Repositório Digital UFRGS, 2018. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/199209>

HUANG C, et al, Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. **The Lancet**. 2020. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30183-5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31986264/>. 15 de julho de 2022

HUGGLER, T. H. **Fatores intrínsecos e extrínsecos ao praticante de exercícios físicos relacionados à aderência ao programa de treinamento.** Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro, 2022

IHRSA, 2020 Global Report, **The state of the health club industry**, International Health, Racquet & Sportsclub Association, Boston – MA 2020.

JUCEMG. Consulta realizada por contato telefônico em 25 de janeiro de 2021.

LIMA, G. S.; SILVA, B. D.; SOUZA, M. V. C.; PAPINI, B. P. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias **Arquivos de Ciências do Esporte** 2019, disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaelectronica/index.php/aces/article/view/3264> ISSN: 2317-7136

LIZ, C. M.; CROCETTA, T.; VIANA, M. S.; BRANDT, R. Aderência a pratica de exercícios físicos em academias de ginástica. **Revista da Educação Física.** UNESP, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica Acesso em: 05 Outubro 2019.

MARKLAND, D.; INGLEDEW, D. K. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. **British Journal of Health Psychology**, 1997, 361-376. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x> Acesso em: 05 fevereiro 2020.

MATTOS, S. M.; PEREIRA D. S.; MOREIRA, T. M. M; CESTARI, V. R. F.; GONZALES, R. H. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil . **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.** 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14449> Acesso em: 05 julho 2022

OLIVEIRA, E. R. P.; CHAVES, L. G. dos S.; NASCIMENTO, E. V. S.. A Relevância do exercício físico na qualidade de vida de idosos: nos aspectos da saúde mental. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**, 2022, pág 1003–1009. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i5.5538>

PASSOS, J. R. dos; PASSOS, J. R. dos; CHAVES, G. F. T.; PORTES, L. A.; OLIVEIRA, N. C. de. Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **Life Style**, v. 3, n. 2, p. 59–67, 2016. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/753>. Acesso em: 1 ago. 2022.

RHODES, R.E.; MCEWAN, D.; REBAR, A.L. Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches, **Psychology of Sport & Exercise** 2018, doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010>.

RIBEIRO, L. B.; ROGATTO, G. P.; MACHADO, A. A.; VALIM-ROGATTO, P. C. Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 26, n. 4, p. 581–589, 2014. DOI: 10.5020/3125. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/3125> . Acesso em: 1 ago. 2022.

SABA, F. **Gestão em atendimento: Manual prático para academia e Centros Esportivos**. 2ª Edição. São Paulo: Phorte, 2012.

SANTOS, C. S.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária1 **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2006. Disponível em: https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-5-1-2006/art02_edfis5n1.pdf

SMITH A. W.; FREEDMAN D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak **Journal of Travel Medicine**, 2020, 1–4 doi: 10.1093/jtm/taaa020 Disponível em: https://ppgenfermagem.furg.br/images/COVID_19/Artigos/15_Abril/Isolamento_e_Medidas_de_Segurana_Pblica.pdf

TAVARES JUNIOR, A. C.; PLANCHE T.C. Motivos de Adesão de Mulheres a Prática de Exercícios Físicos em Academias **Rev. Equilíbrio Corporal Saúde** 2016. Disponível em: <https://revista.pgsskroton.com/index.php/reces/article/view/4514>

Venâncio, S. A. V. Motivos para a prática de exercício físico em praticantes de exercício físico de ginásio. Instituto Politécnico da Guarda. 2020 Dissertação de Mestrado. Disponível em <http://hdl.handle.net/10314/5015>

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O planejamento inicial para nosso estudo foi de realizar um acompanhamento longitudinal ao longo de 6 meses, com questionários aplicados de forma periódica, em entrevista face a face, o que possibilitaria verificar relação de causa e efeito, e inferir associações entre variáveis dependentes e não dependentes.

Devido a pandemia de Covid-19, todas as instituições tiveram que permanecer fechadas e houve restrição de circulação da população e contato social. Desta forma, os indivíduos que participariam da pesquisa como praticantes ou iniciantes de exercício físico em academia não poderiam participar

do projeto. Ainda nesse sentido, a partir do momento da abertura, ainda assim não tivemos segurança de continuar com o estudo longitudinal, pois na época várias decisões descentralizadas e diferentes nas esferas, federal, estadual e municipal sobre abertura, procedimentos, quantidade de pessoas e demais medidas de contenção do vírus não nos permitiu ter certeza que poderíamos concluir o estudo de forma longitudinal. Desta forma, optou-se pelo estudo transversal.

Com isso, o estudo possui algumas limitações que devem ser consideradas. Tivemos inicialmente dificuldade na seleção dos estabelecimentos. A metodologia previa sorteio randomizado entre as academias de Uberlândia-MG. Considerando os aspectos logísticos da pesquisa (cronograma e número de pesquisadores) determinou-se o sorteio de 10 academias, sendo 2 academias em cada região do município (norte, sul, leste, oeste) e 2 academias da região central. Em caso de recusa era contactada a próxima academia da mesma região. Porém durante a execução dos sorteios e dos contatos, houve uma grande dificuldade de aceite dos proprietários, principalmente quando lhes era solicitado acesso ao sistema de frequência e situação cadastral do aluno. Desta forma somente 6 academias aceitaram participar de todas as etapas da pesquisa, porém durante a seleção e o contato com os alunos houve nova dificuldade, pois os proprietários não queriam incomodar os alunos. Por fim, selecionamos 2 academias, por conveniência, que concordaram com a liberação para realização da pesquisa.

Apesar disso, os resultados deste estudo trazem informações importantes para entendermos a dinâmica de barreiras, motivos e motivação para a prática de exercício físico e a força que possuem no balança decisório. Percebemos que as barreiras, apesar dos motivos e da motivação, possuem um aspecto mais decisivo no impedimento de uma mudança de comportamento ou a manutenção desse comportamento por longos períodos.

Acreditamos que estudos mais abrangentes e longitudinais poderão ter um recorte mais aprofundado, completo e com possibilidades de inferir causalidades e análises mais apuradas.

A partir do estudo realizado e os resultados encontrados, conclui-se que as principais barreiras entre os praticantes de exercício físico em academias

privadas de Uberlândia-MG são jornada de trabalho extensa, falta de energia e compromissos familiares. E as barreiras sociais e comportamentais estiveram associadas ao tempo de prática. E em relação aos motivos, os relatados com maior frequência pelos praticantes das academias foram dos domínios “motivos de condição física”, “motivos de saúde” e “motivos de estética”.

REFERÊNCIAS

ARSEGO, N.R.; Balbinotti, C. A. A. **Motivação a prática de atividades físicas na academia de ginástica: Uma revisão bibliográfica.** UFRGS. Porto Alegre, RS, 2012. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/70330/000875928.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em: 08 Outubro 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS, **Procedimentos para reabertura de Academias**, 2020 <https://acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2020/05/procedimentos-de-reabertura-das-academias-area-seca-e-aquatica.pdf>

BIDDLE, S. J. H.; HAGGER, M. S.; CHATZISARANTIS, N. L. D.; LIPPKE, S. (2007). *Referenciais teóricos em psicologia do exercício*, **Handbook of sport psychology**. Pág. 537–559. John Wiley & Sons, Inc

BRAND, R.; EKKEKAKIS, P. Teoria Afetivo-Reflexiva da inatividade física e exercício. **Ger J Exerc Sport Res** 2018. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0477-9>

BRASIL, AGÊNCIA BRIL. **Sebrae: setor de academias é um dos mais afetados pela pandemia.** 2021 <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2021-07/sebrae-setor-de-academias-e-um-dos-mais-afetados-pela-pandemia>

BRASIL, MINISTÉRIO DO ESPORTE, Brasília: **Diagnóstico Nacional do Esporte**, 2015, Disponível em: <http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/> Acesso em 01 Outubro 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2022: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

CAPELATTO E. F. e CARVALHO R. B. C. A experiência de um grupo de dança com atividades criativas **Cad. Educ. Fís. Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 20, 2022. Disponível para download em: <https://e->

revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/download/26974/20071/108489 Acesso em: 15 de julho de 2022

CHEVAL, B. et al Cognitive resources moderate the adverse impact of poor perceived neighborhood conditions on self-reported physical activity of older adults, **Preventive Medicine**, Volume 126, 2019, 105741, ISSN 0091-7435, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.02> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31153916/>

DECI, E. L.; RYAN, R, M. **Intrinsic Motivation e Self- Determination in Human Behavior**. New York, Plenum. 1985.

GUEDES, D. P. **Motivação: educação física, exercício físico e esporte**, Londrina: UNOPAR, 2016.

IHRSA, 2021 Global Report, **The state of the health club industry**, International Health, Racquet & Sportsclub Association, Boston – MA 2021

LEE *et al*, Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy **The Lancet**, Volume 380, edição 9838, 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

LIMA, G. S.; SILVA, B. D.; SOUZA, M. V. C.; PAPINI, B. P. Motivos e barreiras para a prática de exercício físico em idosos frequentadores de academias **Arquivos de Ciências do Esporte** 2019, disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3264> ISSN: 2317-7136

LIZ, C. M.; CROCETTA, T.; VIANA, M. S.; BRANDT, R. **Aderência a pratica de exercícios físicos em academias de ginástica. Revista da Educação Física**. UNESP, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 181-188, jan./mar 2010. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica Acesso em: 05 Out 2019.

OELZE, A. G. L.; MESQUITA, J. M. C.; DIAS, A. T. Análise das causas da insatisfação e do abandono pelos clientes de academias de ginástica. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review** Vol. 4, N. 3. Setembro/Dezembro. 2015. DOI: 10.5585/podium.v4i3.108 Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/podium/article/view/9194>

OMS, **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization; 2020

OMS, WORLD HEALTH REPORT, **Noncommunicable Diseases, World Health Statistics 2019**: Monitoring health for the SDGs, disponível em:

<https://www.who.int/en/news-room/detail/17-05-2017-almost-half-of-all-deaths-now-have-a-recorded-cause-who-data-show> Acesso em 04 out. 2019.

PITANGA, F. J. G.; BECK, C. C.; PITANGA, C. P. S. Inatividade física, obesidade e COVID-19: perspectivas entre múltiplas pandemias **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14262>

Prochaska, J. O.; DiClemente, C. C. Estágios e procesos de automudança de fumar: em direção a um modelo integrativo de mudança. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1983. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6863699/>

RECH, C. R.; CAMARGO, E. M.; ARAÚJO, P. A. B.; LOCH, M. R. Barreiras percebidas para a prática de atividade física no lazer da população brasileira. **Rev Bras Med Esporte**. 2018, vol.24, n.4, pág.303-309. ISSN 1806-9940. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/Mw9YcxTLgh9DnhhDpZtM5wm/?lang=en>

SABA, F. **Gestão em atendimento: Manual prático para academia e Centros Esportivos**. 2ª Edição. São Paulo: Phorte, 2012.

SJÖDIN H.; Wilder-Smith, A.; OSMAN, S.; FAROOQ, Z.; ROCKLÖV, J. Only strict quarantine measures can curb the coronavirus disease (COVID-19) outbreak in Italy, 2020. **Euro Surveill**. 2020. <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.13.2000280>. Acesso em: 15 de julho de 2022

SILVA, J. O, **Evasão de alunos em academias de ginástica: um estudo de caso em uma academia de ginástica de Mossoró-RN** Trabalho de Conclusão de Curso. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/handle/prefix/3360>

SMITH A. W.; FREEDMAN D. O. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak **Journal of Travel Medicine**, 2020, 1–4 doi: 10.1093/jtm/taaa020 Disponível em: https://ppgenfermagem.furg.br/images/COVID_19/Artigos/15_Abril/Isolamento_e_Medidas_de_Segurana_Pblica.pdf

SPERANDEI S.; VIEIRA M.C.; REIS A.C. Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members. **J Sci Med Sport**. 2016. PMID: 26874647. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26874647/>

TAN, W. *et al*, A Novel Coronavirus Genome Identified in a Cluster of Pneumonia Cases — Wuhan, China 2019–2020 **China CDC Weekly**, 2020. doi: 10.46234/ccdcw2020.017 Disponível em: <https://weekly.chinacdc.cn/en/article/doi/10.46234/ccdcw2020.017>

APÊNDICES

A. QUESTIONÁRIO INICIAL GERAL

Características demográficas

Nome: _____

Idade: _____ anos

Gênero: () masculino () feminino

Escolaridade: () sem escolaridade
() Fundamental incompleto
() Fundamental completo
() Ensino médio incompleto
() ensino médio completo
() ensino superior incompleto
() ensino superior completo

Estado civil: () solteiro (a)
() casado(a)
() divorciado(a)
() viúvo(a)

Possui alguma Doença Crônica Não Transmissível

() Diabetes tipo 2
() Hipertensão
() Câncer
() Dislipidemia
() Outra. Qual _____

Se iniciante na academia:

Praticava exercício físico antes de iniciar nesta academia.

() sim () não

Qual atividade você realizava?

() musculação/ginástica em academia
() corrida/caminhada na rua
() atividades aquáticas

academias ao ar livre

Há quanto tempo?

1 a 3 meses

3 meses a 12 meses

mais de 12 meses

Qual frequência semanal?

1x por semana

2x a 3x por semana

4x a 5x por semana

5x a 7x por semana

Se você treinava anteriormente em academia de musculação e ginástica, porque mudou de estabelecimento?

estrutura

professores

distância de casa/trabalho

preço

para conhecer novos ambientes

Se praticante na academia:

A quanto tempo você pratica exercício físico?

1 a 3 meses

3 meses a 12 meses

mais de 12 meses

Qual frequência semanal habitual?

1x por semana

2x a 3x por semana

4x a 5x por semana

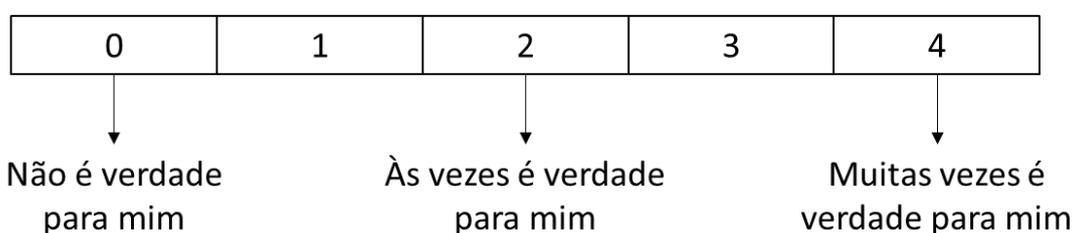
5x a 7x por semana

Qual atividade você realiza?

- () musculação/ginástica em academia
- () corrida/caminhada na rua
- () atividades aquáticas
- () academias ao ar livre

B. QUESTIONÁRIO DE REGULAÇÕES MOTIVACIONAIS PARA O EXERCÍCIO (BREQ-3)

Abaixo, estão algumas justificativas que podem levar as pessoas a praticar exercício físico. Utilizando a escala de medida fornecida, assinale no número apropriado o quanto cada uma dessas justificativas é importante para você praticar exercício físico. Não existem itens certos ou errados. Logo, procure responder da maneira mais honesta possível. Alguns itens podem ser parecidos, mas é importante que todos os itens sejam respondidos.



	PERGUNTA: Porque você faz exercício?	0	1	2	3	4
1	Porque é importante para mim fazer exercício físico regularmente.					
2	Não sei por que tenho que fazer exercício físico.					
3	Porque acredito que o exercício físico é divertido					
4	Porque me sinto culpado quando não faço exercício físico					
5	Porque o exercício físico está de acordo com minha forma de vida					
6	Porque outras pessoas dizem que devo fazer exercício físico.					
7	Porque valorizo os benefícios do exercício físico.					
8	Não vejo sentido em fazer exercício físico					

9	Porque gosto das minhas sessões de exercício físico					
10	Porque me sinto envergonhado/a quando falto a uma sessão de exercício físico.					
11	Porque considero que o exercício físico faz parte de mim					
12	Porque os meus amigos/família dizem que devo fazer					
13	Porque penso que é importante esforçar-me para fazer exercício físico regularmente					
14	Não sei por que tenho de me incomodar em fazer exercício físico					
15	Porque acho que o exercício físico é uma atividade prazerosa					
16	Porque me sinto fracassado quando não faço exercício físico por algum tempo					
17	Porque vejo o exercício físico como parte fundamental do que sou					
18	Porque as outras pessoas vão ficar insatisfeitas comigo se não fizer exercício físico					
19	Porque me sinto ansioso se não faço exercício físico regularmente					
20	Acredito que fazer exercício físico é uma perda de tempo.					
21	Porque me sinto bem e fico satisfeito quando faço exercício físico					
22	Porque considero que o exercício físico está de acordo com meus valores pessoais					
23	Porque me sinto pressionado pela família e amigos para fazer exercício físico.					

C. MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO (EMI-2)

Leia cada uma das afirmações e assinale-as com um "x", no número apropriado:

- Se considerar que uma afirmação não é, de maneira nenhuma, verdadeira para você, deverá assinalar "0".

- Se entender que a afirmação é completamente verdadeira para você, assinale "5".

- Se entender que uma afirmação é parcialmente verdadeira para você, assinale "1", "2", "3" ou "4", de acordo com a intensidade com que essa mesma afirmação reflete o porquê de você praticar exercício físico.

Nada
Completamente
verdadeiro
verdadeiro
para mim para
mim ↓ ↓

	Faço (ou faria) exercício físico:						
1-	Para me manter magro	0	1	2	3	4	5
2-	Para não ficar doente	0	1	2	3	4	5
3-	Porque me faz sentir bem	0	1	2	3	4	5
4-	Para me ajudar a parecer mais novo	0	1	2	3	4	5
5-	Para mostrar meu valor aos outros	0	1	2	3	4	5
6-	Para ter tempo para pensar	0	1	2	3	4	5
7-	Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
8-	Para aumentar minha força	0	1	2	3	4	5
9-	Porque gosto da sensação de me esforçar	0	1	2	3	4	5
10-	Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
11-	Porque meu médico me aconselhou a fazer exercício	0	1	2	3	4	5
12-	Porque eu gosto de ganhar em atividades físicas	0	1	2	3	4	5
13-	Para me manter ou me tornar mais ágil	0	1	2	3	4	5
14-	Para ter objetivos para melhorar	0	1	2	3	4	5
15-	Para perder peso	0	1	2	3	4	5
16-	Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
17-	Porque eu acho o exercício revigorante	0	1	2	3	4	5
18-	Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
19-	Para comparar minhas capacidades com as dos outros	0	1	2	3	4	5
20-	Porque ajuda a diminuir a tensão	0	1	2	3	4	5

21-	Porque quero manter-me saudável	0	1	2	3	4	5
22	Para aumentar minha resistência	0	1	2	3	4	5
23	Porque acho que exercício é bom por si só	0	1	2	3	4	5
24	Para desfrutar dos aspectos sociais da pratica do exercício	0	1	2	3	4	5
25	Para ajudar a prevenir um doença comum na minha família	0	1	2	3	4	5
26	Porque eu gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27	Para manter a flexibilidade	0	1	2	3	4	5
28	Porque me dá desafios pessoais para enfrentar	0	1	2	3	4	5
29	Para me ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5
30	Para evitar doenças cardíacas	0	1	2	3	4	5
31	Para recarregar as baterias	0	1	2	3	4	5
32	Para melhorar minha aparência	0	1	2	3	4	5
33	Para que reconheçam os meus progressos	0	1	2	3	4	5
34	Para me ajudar a gerir o stress	0	1	2	3	4	5
35	Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36	Para ficar mais forte	0	1	2	3	4	5
37	Pelo prazer da experiência de fazer exercício	0	1	2	3	4	5
38	Para me divertir com outras pessoas enquanto me exercito	0	1	2	3	4	5
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
40	Porque eu gosto de competição física	0	1	2	3	4	5
41	Para me manter ou tornar flexível	0	1	2	3	4	5
42	Para desenvolver habilidades pessoais	0	1	2	3	4	5
43	Porque o exercício me ajuda a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44	Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
45	Para realizar coisas que os outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
46	Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5
47	Para desenvolver os meus músculos	0	1	2	3	4	5
48	Porque me sinto no meu melhor quando exercito	0	1	2	3	4	5

49	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50	Porque considero as atividades físicas divertidas especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51	Para me comparar com os outros padrões pessoais	0	1	2	3	4	5

D.BARREIRAS PERCEBIDAS PARA O EXERCÍCIO

Considerando os fatores abaixo relacionados, indique com que frequência eles representam, **para você**, fatores que **dificultam**, sua prática de **atividades físicas**.

Pergunta: Qual frequência esses fatores dificultam sua prática de atividades físicas?					
FATOR	SEMPRE	QUASE SEMPRE	ÀS VEZES	RARAMENTE	NUNCA
Jornada de trabalho extensa					
Compromissos familiares (pais, cônjuge, filhos, etc)					
Falta de clima adequado (vento, frio, calor, etc)					
Falta de espaço disponível para a prática					
Falta de equipamento disponível					
Tarefas domésticas (sua casa)					
Falta de companhia					
Falta de incentivo da família e/ou amigos					
Falta de recursos financeiros					
Mau humor					
Medo de lesionar-se					
Limitações físicas (ex: muscular, articular)					
Dores leves ou mal-estar					

Falta de energia (cansaço físico)					
Falta de habilidades físicas					
Falta de conhecimento ou orientação para AF					
Ambiente insuficientemente seguro (criminalidade)					
Preocupação com a aparência					
Falta de interesse em praticar					