

MOTIVOS DE ADESÃO E DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DA CIDADE DE FARROUPILHA-RS

Michel Djonathan Kubiak¹

Lisiane Reis²

RESUMO

Objetivo geral: Este estudo pretende abordar quais os motivos de adesão e desistência da prática de musculação em academias na cidade de Farroupilha-RS. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como mista: qualitativa, quantitativa e descritiva com viés transversal, pois uniu a busca bibliográfica de autores referência no estudo da motivação e um questionário de investigação para saber a o relato dos praticantes de musculação em relação a adesão e desistência da prática de musculação. O instrumento utilizado na pesquisa foi um questionário desenvolvido pelo pesquisador através dos formulários *Google forms* para obter os dados desejados. Participaram do estudo 66 praticantes de musculação de duas academias da cidade de Farroupilha-RS, do sexo masculino e feminino, com idades entre 18 e 40 anos, praticantes de musculação a pelo menos 6 meses sem desistência e praticantes com histórico de desistência. **Resultados:** os principais resultados demonstraram que em relação ao objetivo com o treino, 31,8% objetivam melhora da estética, 31,8% aumento de massa muscular. Em relação aos fatores que mais motivam os participantes à prática da musculação, 37,9% consideram que treinar em local com supervisão de profissionais qualificados e com bom atendimento lhe motivam mais, em relação a qual fator mais qualifica o atendimento do profissional de Educação Física na sala de musculação, 62,1% responderam conhecimento técnico (conhecimento das técnicas do exercício e afins). Também foram solicitados aos participantes que citassem outros motivos que poderiam influenciar a sua motivação para treinar, e as palavras que vieram à tona foram saúde, bem-estar e estética. Quanto a outros fatores que podem interferir na motivação para prática de musculação os participantes responderam que falta de tempo e preguiça são fatores que podem contribuir para a desistência da prática desta modalidade. **Considerações finais:** Percebe-se que a academia de musculação não é apenas um local de levantar pesos, precisamos ter técnica e cuidado quanto aos profissionais que ali trabalham. Profissionais bem qualificados proporcionam maior adesão à prática, por se comunicar bem e ter competências técnicas que geram melhores resultados e segurança ao aluno. Um dos fatores de desistência é a demora na obtenção de resultados, e o fator que mais motiva é treinar em local com supervisão de profissionais qualificados e com bom atendimento. Salienta-se a importância de novos estudos em relação a esta temática e com amostra mais significativa, que possam contribuir para uma visão mais abrangente sobre a complexidade que envolve o trabalho realizado na musculação.

Palavras-chave: Musculação; Motivação; Adesão; Desistência.

REASONS FOR MEMBERSHIP AND WITHDRAWAL OF MUSCULATION PRACTICE IN ACADEMIES OF THE CITY OF FARROUPILHA-RS

General objective: This study intends to address the reasons for joining and giving up the practice of bodybuilding in gyms in the city of Farroupilha-RS. **Methodology:** The research is characterized as mixed: qualitative, quantitative and descriptive with a cross-sectional bias, as it joined the bibliographic search for reference authors in the study of motivation and an investigation questionnaire to find out the report of bodybuilding practitioners regarding adherence and withdrawal of bodybuilding practice. The instrument used in the research was a questionnaire developed by the researcher using Google forms to obtain the desired data. The study included 66 bodybuilding practitioners from two gyms in the city of Farroupilha-RS, male and female, aged between 18 and 40 years, bodybuilding practitioners for at least 6 months without giving up and practitioners with a history of giving up. **Results:** the main results showed that in relation to the goal with the training, 31.8% aim to improve aesthetics, 31.8% increase in muscle mass. Regarding the factors that most motivate participants to practice weight training, 37.9% consider that training in a location with supervision of qualified professionals and with good service motivate them more, in relation to which factor most qualifies the attendance of Physical Education professionals in the weight room, 62.1% answered technical knowledge (knowledge of exercise techniques and the like). Participants were also asked to cite other reasons that could influence their motivation to train, and the words that came up were health, well-being and aesthetics. As for other factors that may interfere with motivation to practice weight training, the participants replied that lack of time and laziness are factors that can contribute to giving up the practice of this modality. **Final considerations:** It is noticed that the weight training academy is not just a place to lift weights, we need to have technique and care about the professionals who work there. Well-qualified professionals provide greater adherence to the practice, for communicating well and having technical skills that generate better results and safety for the student. One of the factors of withdrawal is the delay in obtaining results, and the factor that most motivates is to train on site with the supervision of qualified professionals and with good service. We emphasize the importance of new studies in relation to this theme and with a more significant sample, which can contribute to a more comprehensive view on the complexity that involves the work done in bodybuilding.

Key words: Bodybuilding; Motivation; Demotivation.

INTRODUÇÃO

Com as descobertas tecnológicas e sua enorme evolução, surge o problema do sedentarismo (AGUIAR, 2007). Na atualidade, tudo está na ponta da mão, pedimos o que queremos por um aplicativo e logo chega em nossa casa. O problema do sedentarismo acaba atingindo todas as faixas etárias, já que não podemos desconsiderar as tecnologias digitais presentes cada vez mais na vida de crianças, adolescentes e adultos. Com isso, a necessidade de práticas que visem melhor qualidade de vida às pessoas, faz surgir inúmeras opções no mercado fitness e umas delas, é a prática da musculação em academias.

Academias tem o conceito de centro de condicionamento físico que proporcionam o ambiente e orientação para o treinamento resistido (ROJAS, 2003). A partir do seu surgimento as academias tem seu número de clientes com faixa etária e objetivos diferentes fazendo com que os profissionais de Educação Física sejam cada vez mais especializados nesta área (MARCELLINO, 2003). Nesse contexto, a musculação acaba sendo uma das práticas mais procuradas.

A musculação faz parte das diretrizes internacionais da saúde, cuja prática é recomendada pois o exercício resistido causa efeitos benéficos em muitos aspectos da saúde humana, como por exemplo, força, resistência, equilíbrio muscular, aumento da autoestima e capacidades funcionais preservadas e otimizadas (LIZ, 2011).

O aumento de academias é um fenômeno que ocorre em todo mundo, principalmente no Brasil. Por outro lado, a volatilidade na frequência é um fator importante, já que muitos fatores podem motivar e desmotivar um aluno a trocar de academia, parar ou iniciar a treinar, pois como destacam Liz et al. (2010, p. 182) “ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade”.

Nos aspectos que abrangem a prática de musculação em constância, chama atenção o fator motivacional, que é relacionado com a iniciação, permanência e abandono da prática (MORALES, 2002). Com esses dados percebemos que o profissional de Educação Física além de fazer curso de especialização em seu nicho, devem fazer cursos que ensinam a motivar e manter motivados seus alunos. Com isso, é importante buscar informações que possam identificar fatores que contribuem para a adesão e desistência da prática da musculação, visto que muitos fatores podem motivar as pessoas.

O significado da palavra motivação vem do vocabulário latim “*motivus*”, que significa movimento ou algo que é móvel, portanto, a palavra está ligada ao movimento. Na visão de Nacamura (2005) quando algo motiva uma pessoa estimula um sentimento que é o gatilho do primeiro passo para se mover em busca dos seus objetivos e metas.

Na motivação extrínseca Ryan e Deci (2000) relatam que buscar um objetivo e realizar uma meta não é apenas pela própria satisfação, surge de fora para dentro uma motivação externa. Já Amorim (2010) expõe como motivação externa as recompensas, reconhecimento, prêmios, evitar alguma punição entre outros.

De acordo com Amorim (2010) a motivação está relacionada com um padrão de beleza que a mídia impõe. A motivação destas pessoas é ter no desejo de sentirem-se bonitas, desejadas, e veem no exercício físico “como um meio de conseguir o que querem, com relação a si e aos outros no ambiente que a cerca” (LIMA, 2012, p. 32). Segundo Justino e Leite Filho (2016), a saúde e a estética corporal são os principais fatores motivacionais na adesão ao treinamento de musculação, como também a permanência. Já para Liz (2013) os principais motivos a adesão á pratica de musculação são a melhora da saúde, fortalecimento muscular, condicionamento físico, estética e disposição. Em relação a desistência, a falta de tempo, problemas econômicos e financeiros, e maus profissionais que estão atuando, podem ser fatores influenciadores da desistência da prática da musculação.

Na relação entre musculação e motivação alguns fatores são muito importantes. Para Samulski (2002) para realizar exercício físico com motivação precisamos de dois fatores, da personalidade: interesses, expectativas, motivos e necessidades; anexada com fatores ambientais: desafios, influência social, facilidade e tarefas atraentes.

Na visão de Pelegrini (2009) atualmente o sedentarismo da população mundial está aumentando, por conta da globalização que tudo está na palma da mão, jogos, compras de roupas, produtos e principalmente comida pronta e jogos eletrônicos, assim gerando comodidade e excesso de informações que acabam gerando estresse, prejudicando bem-estar físico e mental do indivíduo. E tudo isso está relacionado a falta de exercícios físicos e mentais. Nesse contexto, Amorim (2010) relata a imensa importância que pessoas comecem a treinar musculação, quanto mais motivado o aluno está, mais se dedicará e terá constância para conquistar seus objetivos, assim se tornando um habito de vida e moldando seu futuro para ter uma vida saudável e independente.

Nahas (2013) comenta que a motivação para a prática de musculação é algo importante a ser trabalhado e conquistado, a motivação para que haja aderência está relacionada com uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas sociais e até genética.

O presente estudo terá como objetivo a busca de informações referentes aos principais motivos que desencadeiam a prática e a desistência da musculação em academias na cidade de Farroupilha, região da serra gaúcha.

METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como qualitativa - quantitativa, e descritiva com viés transversal.

A pesquisa qualitativa preocupa-se com aspectos da realidade que não podem ser quantificados e é utilizada para entender as motivações e opiniões das pessoas, não se preocupa com representatividade numérica, mas, sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização etc. (GOLDENBERG, 1997). Já a pesquisa quantitativa busca a validação das hipóteses mediante a utilização de dados estruturados, estatísticos, com análise de um grande número de casos representativos, recomendando um curso final da ação. Ela quantifica os dados e generaliza os resultados da amostra para os interessados (MATTAR, 2001).

Esta pesquisa é descritiva, pois segundo Gil (1999), as pesquisas descritivas têm como finalidade principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno, ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas aparece na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

Quanto ao tempo esta pesquisa se caracteriza como transversal. A pesquisa transversal são estudos em que a exposição ao fator ou causa está presente ao efeito no mesmo momento ou intervalo de tempo analisado (CAMPANA, 2001).

Foi realizado um questionário criado pelo pesquisador contendo 11 questões fechadas e 2 abertas com o objetivo de investigar os principais motivos de adesão e desistência à prática de musculação. Segundo Cervo & Bervian (2002, p. 48), o questionário “[...] refere-se a um meio de obter respostas às questões por uma fórmula que o próprio informante preenche”. Ele pode conter perguntas abertas e/ou fechadas. As

abertas possibilitam respostas mais ricas e variadas e as fechadas maior facilidade na tabulação e análise dos dados.

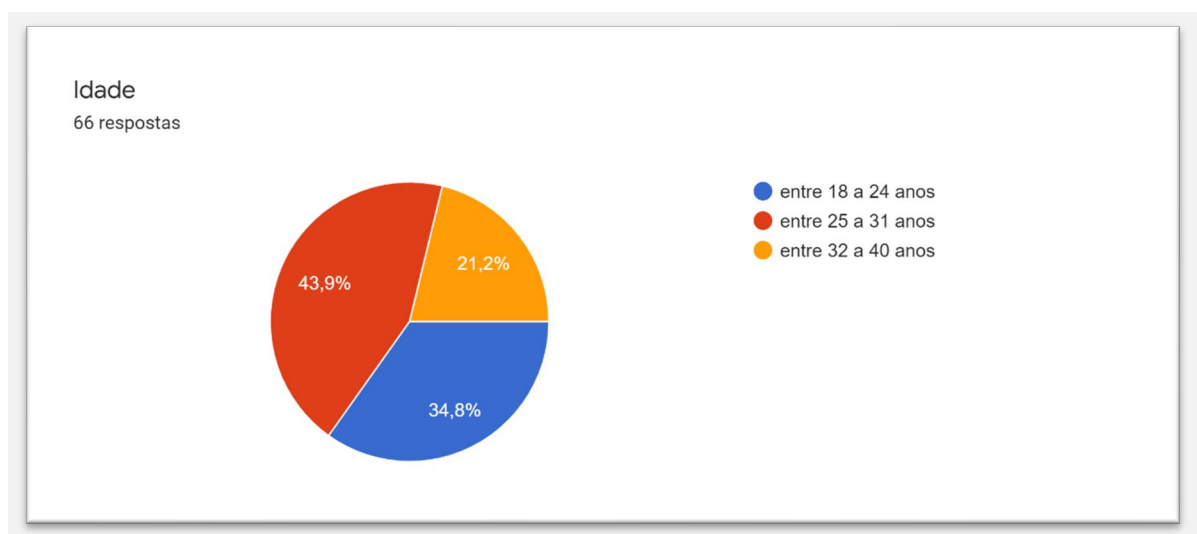
Este questionário foi elaborado por meio do Formulário *Google Forms* e organizado para realizar a análise a partir de gráficos. Os dados foram coletados entre os meses de agosto a setembro de 2020 e enviados via WhatsApp para praticantes de musculação de duas academias da cidade de Farroupilha-RS, escolhidas por conveniência, do qual 66 participantes responderam à pesquisa. Antes da aplicação do questionário aos participantes foi realizado um estudo piloto no mês de agosto com 5 alunos das academias, os quais não fizeram parte da amostra final, para testar a eficácia do questionário, em que alguns ajustes precisaram ser realizados a fim de melhor responder aos objetivos do estudo.

RESULTADOS

Esse estudo foi realizado com objetivo de identificar quais os motivos de adesão e desistência da prática de musculação em academias na cidade de Farroupilha-RS.

Em relação a faixa etária, 43,9% dos participantes do estudo tem entre 25 a 31 anos, 34,8% entre 18 a 24 anos, e 21,2% de 32 a 40 anos como mostra o Gráfico 1:

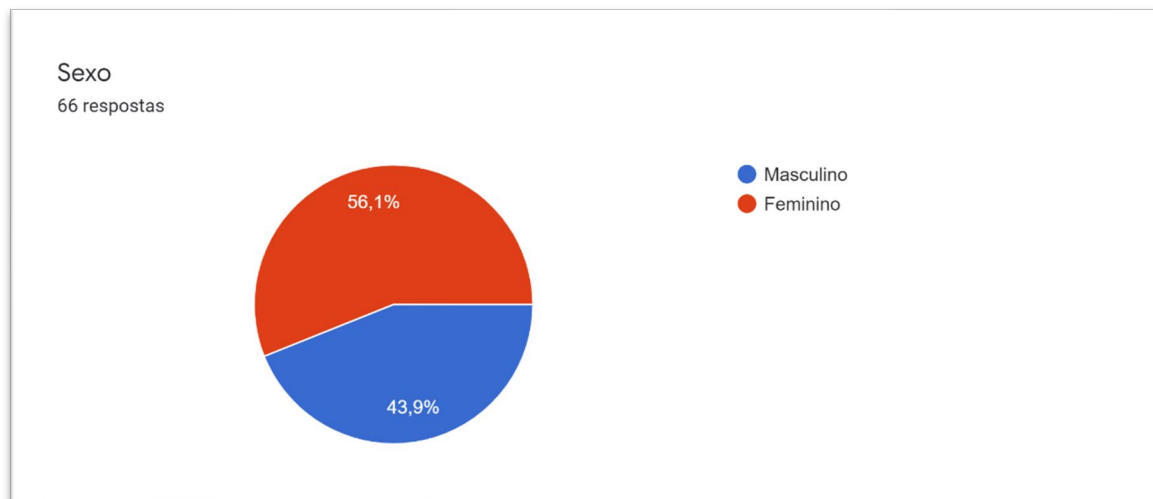
Gráfico 1 - Idade



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação ao sexo, 56,1% são do sexo feminino e 43,9% do sexo masculino, como mostra o Gráfico 2:

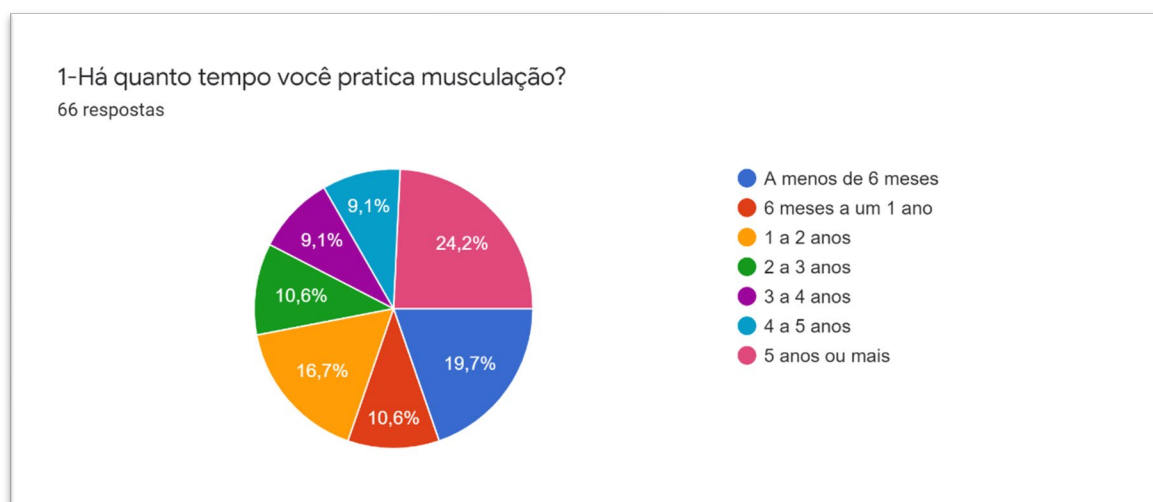
Gráfico 2 - Sexo



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação ao tempo de prática de musculação, 24,2% treinam 5 anos ou mais, 19,7% treinam a menos de 6 meses, 16,7% treinam de 1 a 2 anos, 10,6% treinam de 6 a 12 meses, 10,6% de 2 a 3 anos, 9,1% de 3 a 4 anos, 9,1% de 4 a 5 anos.

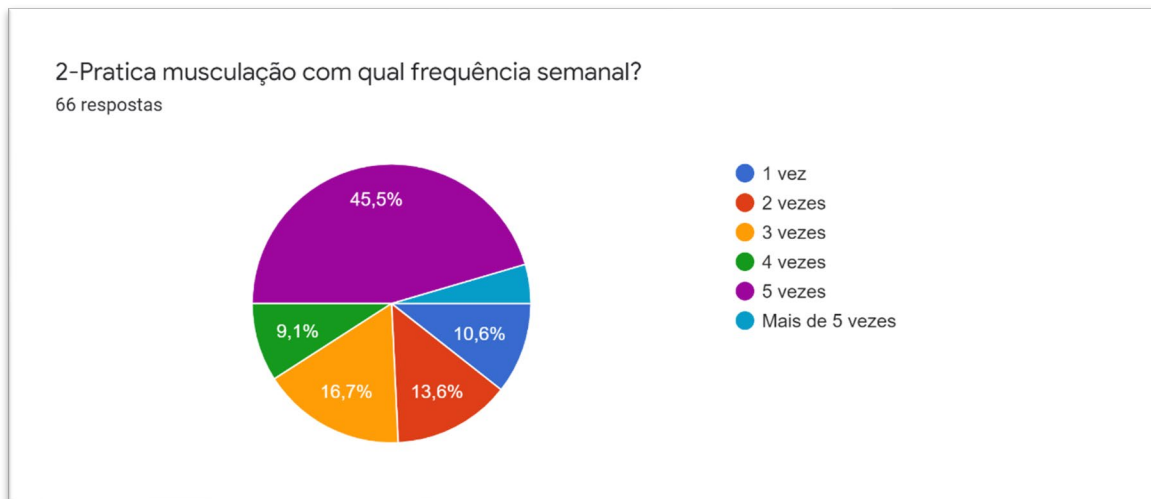
Gráfico 3 - Há quanto tempo você pratica musculação?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação a frequência semanal, 45,5% treinam 5 vezes na semana, 16,7% 3 vezes na semana, 13,6% 2 vezes na semana, 9,1% 4 vezes na semana, 10,6% 1 vez na semana.

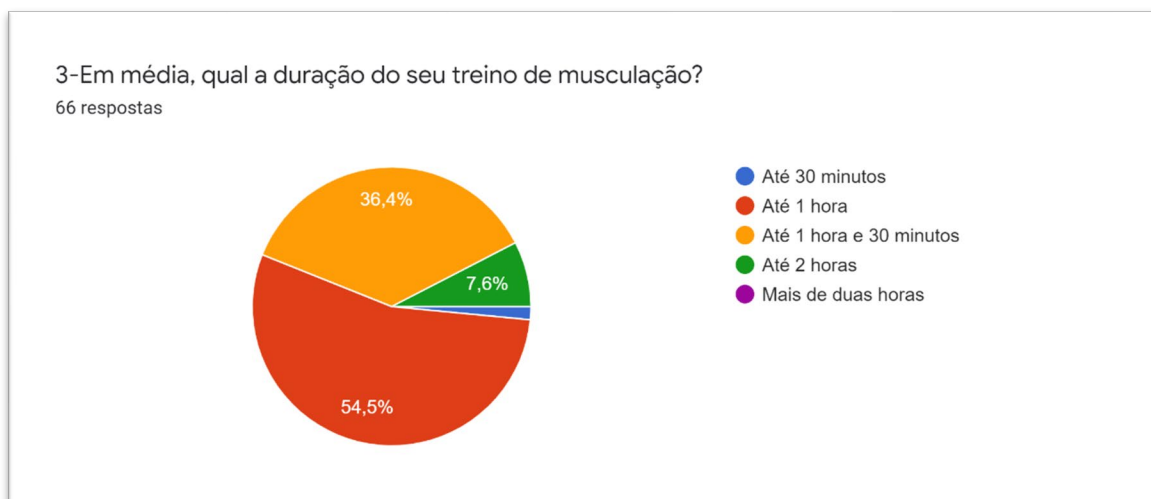
Gráfico 4 - Pratica musculação com qual frequência semanal?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação a duração de treino, 54,5 % responderam que o treino dura até uma hora, 36,4% até uma hora e trinta minutos, 7,6% até duas horas, 1,5% até 30 minutos.

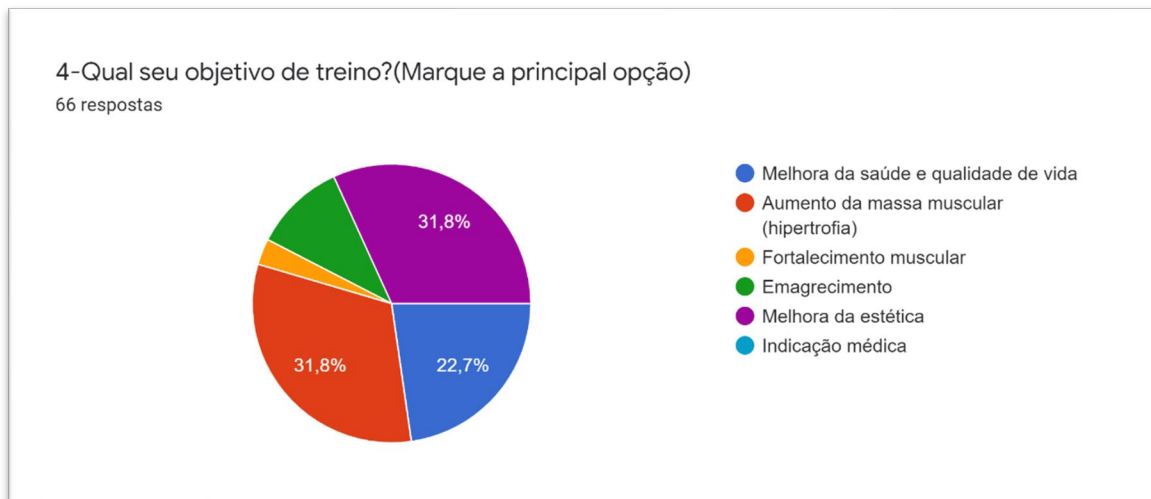
Gráfico 5- Em média, qual a duração do seu treino de musculação?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação do objetivo com o treino, 31,8% querem melhora da estética, 31,8% aumento de massa muscular, 22,7% pela melhora da saúde e qualidade de vida, 10,6% emagrecimento, 3% fortalecimento muscular.

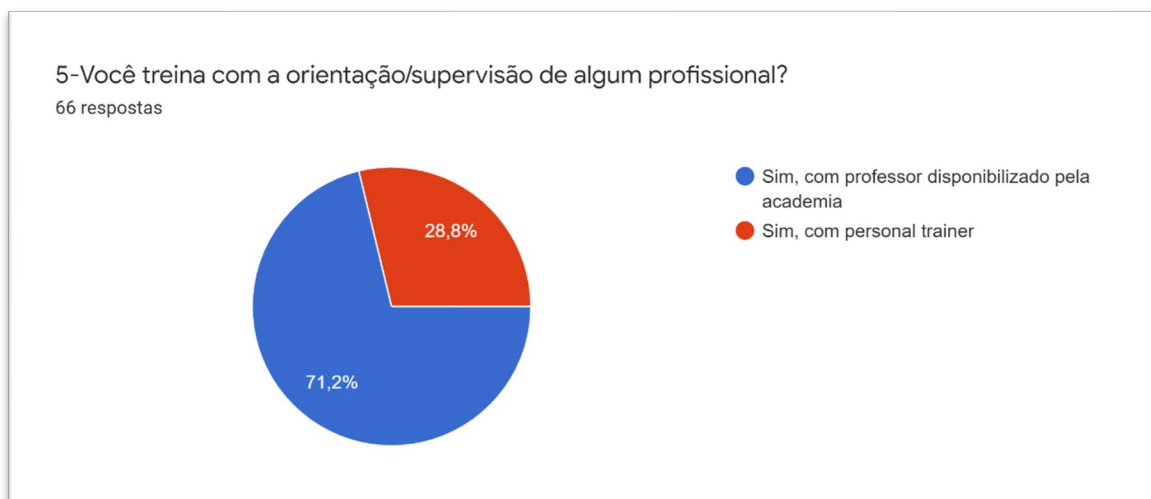
Gráfico 6 - Qual seu objetivo de treino? (Marque a principal opção)



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação quem treina com orientação de algum profissional, 71,2% com professor disponibilizado pela academia, 28,8% com Personal Trainer.

Gráfico 7 - Você treina com a orientação/supervisão de algum profissional?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação aos fatores que mais motivam os participantes à prática da musculação, 37,9% consideram que treinar em local com supervisão de profissionais qualificados e com bom atendimento os motiva mais, 30,3% tem como motivação atingir rapidamente seus objetivos de treino, pois a musculação traz ótimos resultados, 24,2% supõem que treinar em local agradável com boa estrutura e equipamentos, além de local com limpeza adequada, os geram mais motivação, 7,6% consideram que treinar em ambiente com pessoas com os mesmos objetivos os proporcionam mais motivação.

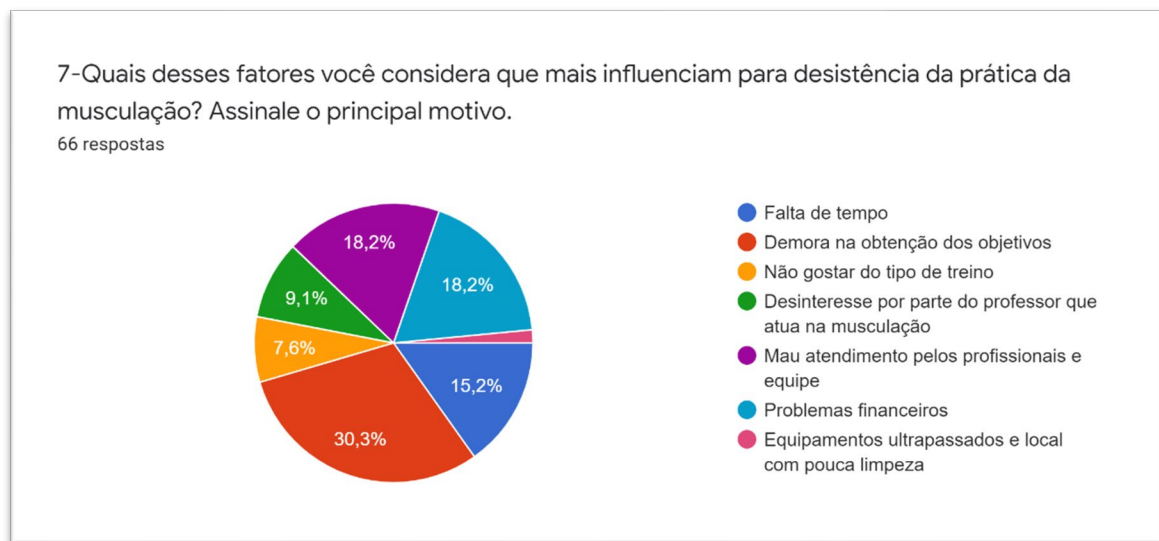
Gráfico 8 - Quais desses fatores você considera que mais o motiva para treinar musculação? Assinale apenas uma opção.



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020)

Em relação aos fatores que influenciam para a desistência da prática da musculação, 30,3% demora na obtenção de resultados, 18,2% mau atendimento pelos profissionais e equipe, 18,2% problemas financeiros, 15,2% falta de tempo, 9,1% desinteresse por parte do professor que atua na musculação, 7,6% não gostar do tipo de treino, 1,5% equipamentos ultrapassados e local com pouca limpeza.

Gráfico 9 - Quais desses fatores você considera que mais influenciam para desistência da prática da musculação? Assinale o principal motivo.



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação quando o aluno está desmotivado, se ele solicita ajuda ou algum tipo de orientação ao professor para seu treino render mais, 57,6% responderam que sim, e 42,4% responderam não.

Gráfico 10 - Quando desmotivado, você solicita ajuda ou algum tipo de orientação ao professor para seu treino render mais?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação ao alcance dos objetivos com treino, 50% responderam que sim, mas pouco resultados, 43,9% responderam que sim, e que percebem o alcance dos objetivos, e 6,1% responderam que não alcançam seus objetivos de treino.

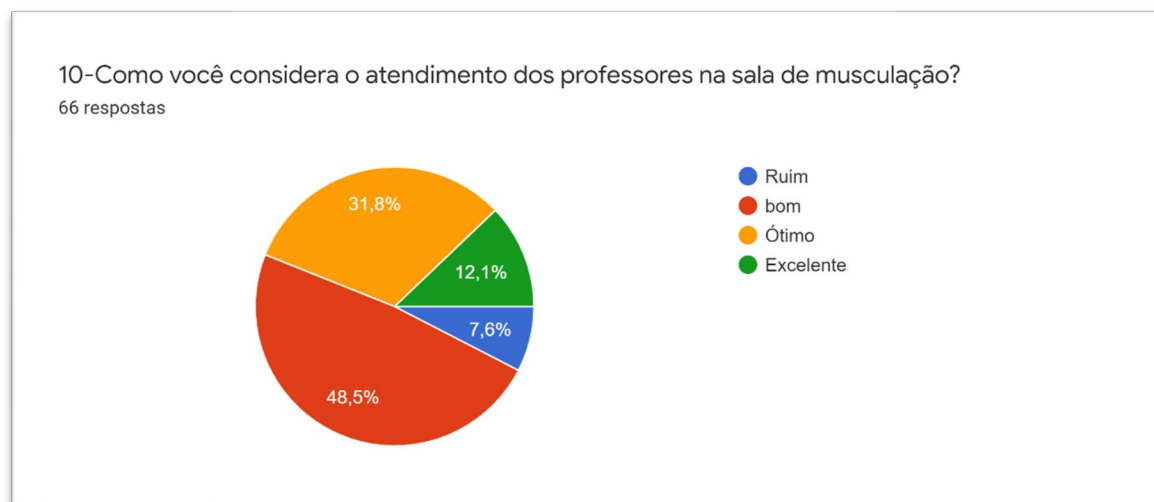
Gráfico 11 - Você tem conseguido alcançar seus objetivos de treino?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação ao atendimento dos professores na sala de musculação, 48,5% dos respondentes consideram bom, 31,8% consideram ótimo, 12,1% consideram excelente, e 7,6% consideram o atendimento do professor ruim.

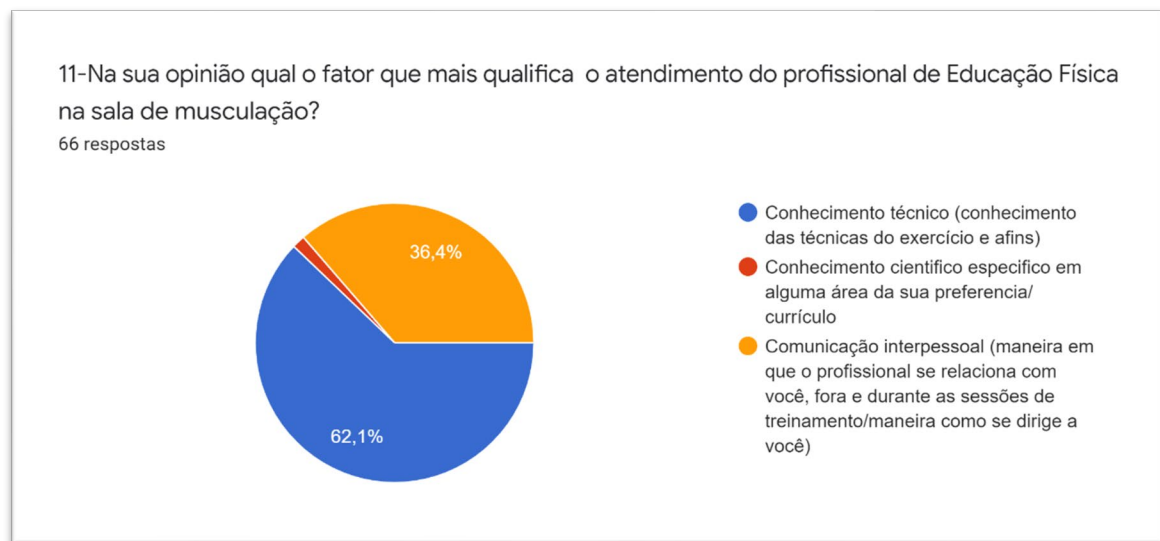
Gráfico 12 - Como você considera o atendimento dos professores na sala de musculação?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

Em relação a qual fator mais qualifica o atendimento do profissional de Educação Física na sala de musculação, 62,1% responderam conhecimento técnico (conhecimento das técnicas do exercício e afins), 36,4% responderam comunicação interpessoal (maneira em que o profissional se relaciona com você, fora e durante as sessões de treinamento/maneira como se dirige a você), 1,5% optaram pelo conhecimento científico específico em alguma área da sua preferência/currículo.

Gráfico 13 - Na sua opinião qual o fator que mais qualifica o atendimento do profissional de Educação Física na sala de musculação?



Fonte: Elaborado pelo autor com base nos resultados da pesquisa (2020).

As questões seguintes são qualitativas:

Também foram solicitados aos participantes que citassem outros motivos que poderiam influenciar a sua motivação para treinar, e as palavras que vieram à tona foram saúde, bem-estar e estética. Quanto a outros fatores que podem interferir na motivação para prática de musculação os participantes responderam que falta de tempo e preguiça são fatores que podem contribuir para a desistência da prática desta modalidade.

DISCUSSÃO

Esse estudo tem como objetivo a busca de informações referentes aos principais motivos que desencadeiam a prática e a desistência da musculação em academias na cidade de Farroupilha, região da serra gaúcha.

Os dados da pesquisa realizada com 66 participantes de duas academias na cidade de Farroupilha-RS nos mostram que as características desse grupo se configuram em grande parte por jovens entre 25 e 31 anos de idade, que treinam a mais de 5 anos com frequência semanal de 5 vezes na semana, cujo o treino tem duração de uma hora. Segundo ZIMMERMANN (2013) jovens entre 18 e 35 anos praticantes de musculação que treinam pelo menos 3 vezes na semana buscam melhora da imagem corporal. Santos (2017) cita em seu estudo que jovens que treinam 5 vezes na semana tem mais resultados pelo maior volume de treinamento, assim gerando mais foco e determinação para conquistar o objetivo.

Em relação aos objetivos de treino, 31,8% homens e mulheres procuram a musculação por fatores estéticos, e 31,8% procuram por ganho de massa magra, fatores que podem contribuir para a aderência a esta prática, pois como aponta Justino e Leite Filho (2016), a estética corporal é um dos fatores motivacionais na adesão ao treinamento de musculação, como também a permanência. Segundo SCHOENFELD (2006) resultados revelaram uma relação dose-resposta, onde o aumento progressivo de volume de carga semanal resultou em maior hipertrofia muscular comparado a menores volumes. Além disso, no presente estudo, a motivação para prática de musculação ancora-se no fato de ser uma modalidade que traz ótimos resultados por atingirem rapidamente seus objetivos. De acordo com Moreno e Coll (2006), se desenvolvido o gosto pela prática da atividade no sujeito, é possível aumentar a persistência, no caso da musculação, o prazer parece estar exatamente ligado ao resultado que o treinamento pode proporcionar. Esses resultados podem ser estéticos, como o aumento da massa corporal e a diminuição do percentual de gordura corporal e melhora da saúde.

Outro fator relevante deve-se ao fato de treinar em local agradável e boa estrutura, sendo que 24,2% dos participantes responderam ser este um fator que os motiva para treinar. Segundo Souza (2015) treinar em local com bons aparelhos de musculação, ventilação, limpeza do ambiente, boa iluminação e segurança deixa os praticantes bem satisfeitos. Muitas academias deixam a limpeza e estrutura em segundo plano, mas como

aponta HENRIQUES (2006), clientes preferem frequentar academias com boa limpeza e ótima estrutura.

Além de treinar em um local agradável, o outro fator muito relevante é que 37,9% se motivam a treinar em local com supervisão de profissionais qualificados e com bom atendimento e 62,1% consideram a importância do conhecimento técnico na qualificação de profissionais que atendem a este público. Na visão de Aguiar (2007) em um estudo realizado com 347 homens e mulheres que teve como objetivo de detectar a existência de diferenças significativas de percepção da satisfação entre os clientes das academias, a orientação realizada por um profissional com conhecimento técnico na sala de musculação foi o item mais importante citados pelos frequentadores de academias, visto que esses fatores qualificam o profissional para o melhor atendimento. Segundo Leite (2012) relata que o profissional de Educação Física proporciona ao aluno condições para o desenvolvimento psicomotor; a melhoria da aptidão física; a aquisição e o aprimoramento de padrões motores; a consolidação de hábitos higiênicos; organização, do espírito coletividade, e do senso moral e cívico. Este estudo vem ao encontro dos achados da pesquisa realizada.

Em relação aos fatores que possam estimular a desistência à prática de musculação um dos motivos obtidos através das respostas foi a falta de tempo, onde 15,2% dos participantes responderam esse ser um motivo para a desistência. Segundo Soares (2004) a falta de tempo é principal fator para o abandono da musculação em academias, pois excesso de tarefas e obrigações deixam a musculação em último plano. Além disso, a preguiça também pode ser um dos fatores que contribuem para o abandono aos treinos, pois 10% dos frequentadores das academias também fizeram referência a este fator. Para Rojas (2003) se a academia for perto de casa o aluno se sente mais motivado a ir, mas se for longe é um fator bem importante para desmotivação, assim gerando preguiça.

Um dos fatores que também se destaca e que pode contribuir para a desistência dos treinos de musculação é a demora na obtenção de objetivos, cujo fator foi o mais significativo no estudo, com percentual de 30,3%. Segundo o estudo de Moraes (2015) buscou verificar os aspectos que mais motivam e desmotivam as pessoas a praticarem exercício físico em academias e para esse estudo foram voluntários 80 jovens com idade média de 25 anos, de uma academia da cidade de Brasília- DF. Esse estudo cita como um dos fatores a demora na obtenção de resultados, que levam a desistência.

Em relação quando o aluno está desmotivado, 57,6% solicitam algum tipo de orientação ao professor para seu treino render mais. Freitas (2007), traz um estudo que tem como objetivo analisar a percepção dos clientes sobre a função do profissional de Educação Física na academia, com 23 participantes de uma academia do município de Santa Rosa/RS, profissionais que ensinam a forma correta de executar os exercícios e ajudam na motivação proporcionam melhores resultados com o treinamento. Liz, Crocetta e Viana (2010) apontam que quando o aluno está desmotivado tem muito mais chance de desistir da prática por não ter o resultado esperado pelo tempo de treinamento de musculação, um profissional bem qualificado de habilidade de comunicação e conhecimentos técnicos pode proporcionar melhor atendimento, segurança e motivação ao aluno, portanto melhorando sua motivação.

Quanto aos objetivos de treino 50% dos participantes relatam que conseguem poucos resultados com a musculação, e a maioria treina com professor disponibilizado pela academia. Nesse sentido, é importante salientar a importância de um trabalho personalizado, pois o fato dos alunos acreditarem estar tendo pouco resultados em seus treinos pode estar relacionado ao fato de que treinos individualizados tem maior probabilidade de gerar resultados mais significativos. Na visão de Silva (2016) o *Personal Trainer* prescreve exercícios de forma correta e de acordo com cada particularidade de cada aluno, proporcionando melhores resultados e segurança, assim gerando aumento da autoestima e adesão a prática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se que a academia de musculação não é apenas um local de levantar pesos, precisamos ter técnica e cuidado dos profissionais que ali trabalham. Profissionais bem qualificados proporcionam maior adesão a prática, por se comunicar bem e ter competências técnicas que geram melhores resultados e segurança ao aluno.

Concluo que o principal fator de desistência é demora na obtenção de resultados, e o fator que mais motiva é treinar em local com supervisão de profissionais qualificados e com bom atendimento. Salienta-se a importância de novos estudos em relação a esta temática e com amostra mais significativa, que possam contribuir para uma visão mais abrangente sobre a complexidade que envolve o trabalho realizado na musculação.

REFERÊNCIAS

- AAKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G. S. Pesquisa de marketing. São Paulo: Atlas, 2004
- AGUIAR, F. A. Análise da satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa (PB). Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.
- AMORIM, D.P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos. 48 folhas. 2010. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Rio Grande do Sul. Porto Alegre - RS. 2010.
- CAMPANA AO, PADOVANI CR, IARIA CT, Freitas CBD, De Paiva SAR, Hossne WS. Investigação científica na área médica. 1st ed. Sao Paulo: Manole; 2001
- CARVALHO, Y. M. Atividade física e saúde: onde está e quem é o —sujeito da relação? **Revista Brasileira de ciências do esporte**. São Paulo, CBCE. Unicamp. Ed. Autores Associados, v. 22, n. 2, p. 9-21, 2001.
- CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. Metodologia científica. 5.ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.
- CONTE, Fabio Martins; QUEIROZ, Marcus Vinícius Mendes de; FORTIN, Vinícius de Jesus. Perfil dos praticantes de musculação das academias de Lins. 2007. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/34843.pdf>> Acesso em maio. 2020.
- COSTA, Allan José Silva da. Musculação e qualidade de vida. In Revista Virtual EFARTIGOS. Vol. 02, nº 03, Natal, 2004.
- GIANOLLA, F. **Musculação: conceitos básicos**. Barueri, SP: Manole, 2003.
- GOLDENBERG, M. A arte de pesquisar. Rio de Janeiro: Record, 1997.
- HENRIQUES, M. Saúde e bem-estar - Diferenciais proporcionados por uma boa higienização. Revista da ACAD, n.30, Mar.-Abril. 2006
- JUSTINO, C.M; LEITE FILHO, M.A.A. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 a 2015. Revista Brasileira de

- Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo, v.10, n.58, p.267-272, 2016.
- LAVILLE, C.; DIONNE, J. A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. Belo Horizonte: UFMG, 1999.
- LEITE, P.F. Aptidão Física Esporte e Saúde. 3ªEd. São Paulo: Robe, 2000.
- LEITE, F. M. Motivos que levam à desistência da prática de musculação em adultos. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2012.
- LIMA, R. S. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia. 2012. 57 f. Trabalho de conclusão do curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.
- LIZ, Carla Maria de. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias.** Dissertação, Universidade do estado de Santa Catarina, Centro de Ciência da Saúde e do Esporte, Mestrado em Ciência do Movimento Humano. Florianópolis, 2011.
- LIZ, Carla Maria de; CROCETTA, Liz Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; ANDRADE, Ricardo Brandt Alexandro. **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica.** Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.
- LIZ, Carla Maria de. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e Congresso Internacional de Ciências do Esporte. **Motivação de aderentes e desistentes da musculação em academias,** São Paulo (2013).
- MARCELLINO, Massimiliano; STOCK, James H.; WATSON, Mark W. Macroeconomic forecasting in the euro area: Country specific versus area-wide information. **European Economic Review**, v. 47, n. 1, p. 1-18, 2003.
- MARCONI, M. A; LAKATOS, E. V.. Metodologia científica. São Paulo: Editora Atlas, 2004.
- MALHOTRA, N. Pesquisa de marketing. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.
- MATTAR, F. N. Pesquisa de marketing. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.
- MORALES, P. J. C. Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville. 2002. Dissertação (Mestrado

em Atividade Física Relacionada à Saúde) - Centro de Desportes, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

Moreno JA, Coll DG-C. A permanência de praticantes em programas aquáticos baseada na teoria da autodeterminação. *Fitness & Performance Journal* 2006;5:5---9.

NAKAMURA, C.C., FORTUNATO, J.C. ROSA, L.M.; MARÇAL, R, PEREIRA, T.A.A.; BARBOSA, D.F. Motivação no trabalho. *Maringá Management: Revista de Ciências Empresariais*, v. 2, n.1, p. 20-25, jan./jun. 2005

Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

Pelegriani A, Petroski EL. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. *Rev Paul Pediatr* 2009; 27(4):366-373.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR.** Dissertação (Mestrado), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

RICHARDSON, R. J. Pesquisa social: métodos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

RYAN, R. M; DECI, E. L. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, v. 25, n. 1, p.54-67, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Manole, 2002.

Santos, C. N.; Romanholo, R. A. Treinamento Resistido de Musculação para o controle de peso em mulheres entre 18 e 30 anos de idade de uma academia do município de Cacoal-RO. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo. Vol. 12. Num. 2. p.584-587. 2008.

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

SILVA, Francisca Islândia Cardoso da; SANTOS, Arcângela Mayara Luz; ARAÚJO, David Marcos Emérito de. Perfil Profissional do Personal Trainer Atuante em Academias de Teresina-PI. In: *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, v.10, n. 61 (2016).

SOUZA, Rafael Duarte de. Nível de satisfação de clientes de uma academia de musculação localizada no município de São José/SC. Palhoça, 2015

SCHOENFELD, B. J.; OGBORN, D.; KRIEGER, J. W. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis. J Sports Sci, p. 1-10, Jul 19 2006.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. Métodos de pesquisa das relações sociais. São Paulo: Herder, 1965.

Soares TCM. Motivação e aderência de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. 2004. 149 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.

SUPER INTENSO. Disponível em: <http://superintenso.wordpress.com/2010/01/26/a-historia-e-a-evolucao-da-musculacao/>. Acesso em: 19 maio, 2020.

PRESTES, Jonato; et al. Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias. 2. ed. Barueri-SP; Manole, 2016.

VERGARA, Sylvia C. Projetos e relatórios de pesquisa em administração. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

VILARTA, ROBERTO. Saúde coletiva e atividade física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física / Roberto Vilarta (org). 1º ed. Campinas: ipes editorial, 2007.

WEINECK, J., **Treinamento ideal**. 9ª Edição, São Paulo, Ed. Manole, 2003.

ZIMMERMANN, Fred. Evidence vigorexia in young bodybuilders of academies Biguacu-SC. Santa Catarina, 2012. Monograph presented at the Physical Education course at UFSC.