

PRINCIPAIS MOTIVOS QUE INDUZEM A DESISTÊNCIA DE PRATICANTES DA MODALIDADE DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE CAXIAS DO SUL-RS

Marcele Cristina Pellenz¹

Thaís Julhão Tresbach²

Anderson Rech³

RESUMO

A musculação é uma das modalidades mais procuradas a fim de se obter uma vida ativa e saudável. No entanto, também apresenta grandes índices de desistência por parte dos seus praticantes. Com isso, este estudo teve por objetivo investigar os principais motivos que induzem a desistência de praticantes da modalidade de musculação em academias de Caxias do Sul-RS. **Materiais e métodos:** A população do estudo foi composta por 466 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária entre 15 a 65 anos. Foram coletadas informações sobre dificuldades percebidas para a prática de musculação, através de um questionário estruturado com perguntas fechadas e aberta e algumas com a possibilidade de múltipla escolha, que teve como objetivo identificar os principais motivos apontados para a desistência da musculação. A coleta de dados se deu via plataforma virtual (Google Forms), enviada através de e-mail e WhatsApp. Os dados da pesquisa foram analisados por meio de estatística descritiva e também sob forma de percentual. **Resultados:** Verificou-se que os principais motivos para a desistência da prática da musculação alegados foram aqueles referentes ao alto custo (30%), falta de tempo (25%) e falta de motivação (24%). Outros fatores foram apontados com menor destaque. **Conclusão:** O presente estudo pode contribuir para que proprietários de academias e profissionais do ramo possam criar estratégias que estimulem a permanência e a aderência dos indivíduos na musculação.

Palavras Chave: Desistência; musculação; Educação Física.

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul.
mcpellenz@ucs.br

² Acadêmica do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Caxias do Sul.
tjtresbach@ucs.br

³ Professor Doutor do curso de Educação Física da Universidade de Caxias do Sul. Orientador:
arech16@ucs.br

INTRODUÇÃO

Através dos inúmeros benefícios comprovados que a prática de exercícios físicos proporciona, o interesse das pessoas por diferentes modalidades de treinamento vem crescendo gradativamente. Segundo Matsudo, Matsudo e Neto (2000) estudos apontam que os benefícios proporcionados à saúde advindos da prática de atividade física referem-se principalmente aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. Além disso, o exercício físico pode culminar em um impacto positivo sobre aspectos cognitivos, de saúde mental e de bem-estar geral do indivíduo. Por essas razões, vem se tornando bastante atraente e está sendo implementado no cotidiano das pessoas, tornando-as indivíduos ativos e, conseqüentemente, mais saudáveis.

A busca pela melhora da qualidade de vida é um dos principais motivos que levam as pessoas a procurar por acompanhamento, através de profissionais da área da Educação Física. Levando em consideração a atual estrutura social de trabalho e espaço de lazer, alguns tipos de exercício físico são mais comumente praticados, visando o alcance dos benefícios acima citados. Dentre eles, podemos salientar a Musculação, que ganha notória importância e relevância para o tema, tendo em vista seus benefícios e praticidade do ambiente de treinamento, que é fechado (não sujeito às intensas variações climáticas) e de relativo fácil acesso financeiro. De acordo com dados da Academia Brasileira de Academias (ACAD), publicado no mês de agosto de 2018, o Brasil era o segundo país no mundo em número de academias (ficando atrás somente dos Estados Unidos), com cerca de 34.509 academias e 9.6 milhões de clientes.

Santarém (2012) afirma que os exercícios da musculação têm se mostrado os mais eficientes para a promoção da saúde e aptidão física, seja para prática de exercícios físicos, ou para atividades básicas de vida diária, com pessoas fisicamente saudáveis ou debilitadas. Bittencourt (1986) aponta que a musculação tem como áreas de aplicação o ambiente competitivo, profilático, terapêutico, recreativo, estético e de preparação física.

Apesar dos inúmeros benefícios que a prática da musculação proporciona para uma melhor qualidade de vida e da crescente procura pela mesma, ainda existe uma alta taxa de desistência para esta modalidade (RODRIGUES, 2017).

Com isso, o objetivo deste estudo é investigar quais os motivos que levam os indivíduos ao abandono da prática da musculação ou troca de modalidade, e verificar também se há predominância desta taxa levando em consideração fatores como sexo, faixa etária e Índice de Massa Corporal (IMC). A partir desta pesquisa será possível um melhor esclarecimento dos motivos que levam à permanência desse quadro, para que profissionais da área da Educação Física e empreendedores do ramo *fitness* busquem estratégias para revertê-los.

MÉTODOS

Esse estudo apresentou um delineamento transversal, no qual foram investigados quais os principais motivos que levaram indivíduos à desistência da prática da modalidade de musculação em 4 academias da cidade de Caxias do Sul-RS. Também foi comparado o índice de desistência quanto ao sexo, faixa etária e índice de massa corporal (IMC) dos participantes, bem como possíveis trocas de modalidade.

AMOSTRA

A amostra do estudo foi composta por 466 participantes de ambos os sexos, com faixas etárias distintas, assim como o grau de escolaridade, estatura e índice de massa corporal (IMC). Para participar da amostra os indivíduos passaram pelos seguintes critérios de inclusão delimitados: terem desistido da prática da modalidade de musculação em alguma academia selecionada localizada na cidade de Caxias do Sul. A seleção da amostra foi realizada por convite oral, através de redes sociais (whatsapp) e contatos por conveniência.

DESENHO DO ESTUDO

Para o início do processo de pesquisa as pesquisadoras responsáveis realizaram um primeiro contato com proprietários e/ou responsáveis pelas academias selecionadas. Esse primeiro contato visou expor os objetivos do estudo, o processo de coleta de dados, critérios de inclusão e exclusão e benefícios em participar da pesquisa.

Após serem selecionados e encaminhados os contatos dos alunos desistentes da prática da musculação, disponibilizados pelas academias foi

encaminhado um convite através de email e whatsapp para a participação do questionário da pesquisa, juntamente de uma explicação breve e objetiva da sua importância ao respondê-lo.

PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A divulgação foi feita por convite oral, conversas através do aplicativo whatsapp e contatos por conveniência. Após esse contato foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão por meio de seleção. O contato posterior com os participantes respondentes disponibilizados pelas academias selecionadas, a divulgação do questionário e o envio foi realizado através de e-mail e whatsapp.

Após os períodos de tratativas, a coleta de dados ocorreu durante o período de 4 semanas (entre os meses de setembro e outubro de 2020). Ao término da pesquisa foi entregue um relatório com os resultados da pesquisa para cada academia colaboradora.

QUESTIONÁRIOS

O questionário (anamnese) aplicado teve como objetivo verificar se os participantes respondiam aos critérios para a realização da pesquisa, e também questões relacionadas à idade, sexo, peso corporal, estatura e escolaridade para a devida caracterização da amostra do estudo.

Para a aplicação do questionário foi utilizada a ferramenta Google Forms e o envio do mesmo foi realizado através das redes sociais (whatsapp e e-mail), conforme liberação de dados dos indivíduos participantes nas academias selecionadas. Quando os dados dos alunos não foram disponibilizados aos pesquisadores, a própria academia foi responsável pelo envio do formulário para seus clientes.

ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos com o questionário serão apresentados sob forma de percentual para cada pergunta realizada e número absoluto de respondentes. Também será apresentada a média e desvio padrão de idade, massa corporal,

estatura e índice de massa corporal dos participantes, a fim de caracterizar a amostra do estudo.

RESULTADOS

Caracterização da amostra

Dados apresentados		
Sexo	199 Homens - 43%	267 Mulheres - 57.3%
Idade	34,9 ± 13,7	
Peso estimado	76,4 ± 16,7	
Estatura estimada	165,3 ± 22,3	

Os dados de caracterização da amostra apresentados de forma percentual em diferentes categorias de análise estão apresentados na figura 1.

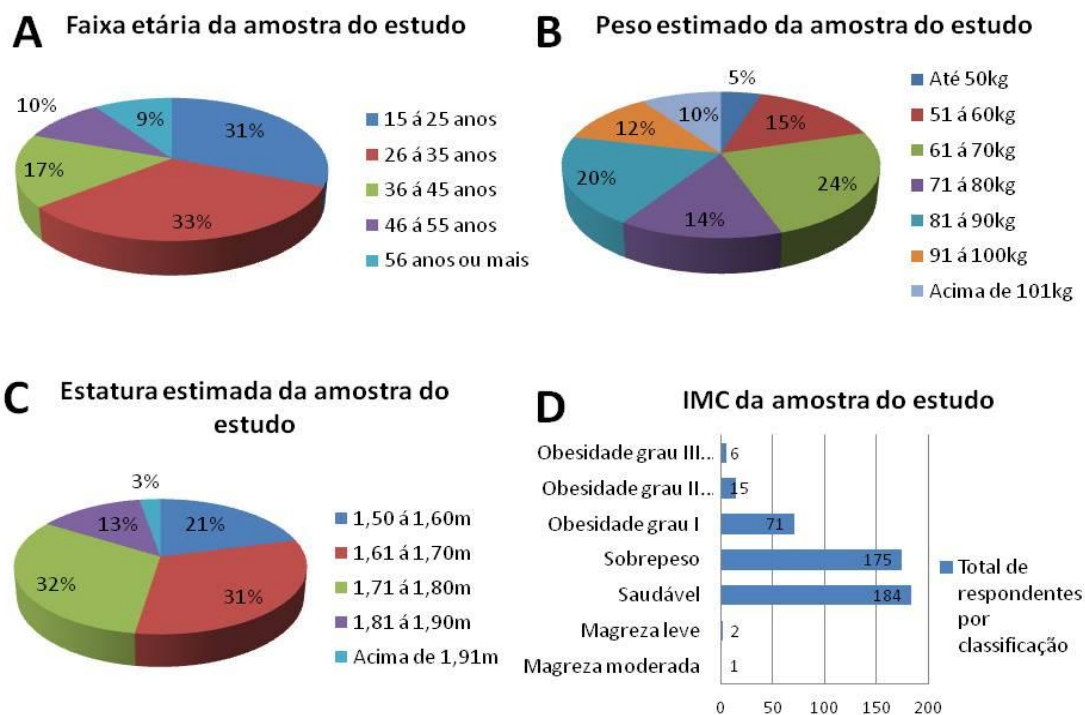


Figura 1. A figura 1A representa o gráfico da faixa etária, 1B o peso estimado, 1C a estatura estimada e 1D o IMC estimado da amostra do estudo.

Quando analisados os dados referente a escolaridade dos participantes desta pesquisa, percebe-se que 2% dos desistentes possuíam ensino fundamental incompleto, 2% ensino fundamental completo, 3% ensino médio incompleto, 21% ensino médio completo, 30% ensino superior em andamento, 39% ensino superior completo. Além disso, 4% responderam “outro” para esta questão.

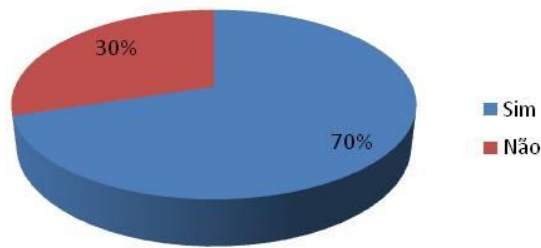
Finalmente, referente aos dados relacionados ao tempo de desistência, 58% dos participantes relataram ter desistido da prática da musculação a 6 meses ou mais, 16% de 3 á 6 meses, 16% a 1 mês ou menos e o restante (10%) de 1 a 3 meses.

Motivos da prática de musculação e expectativas em relação à academia

Na questão que envolvia os principais motivos da prática da musculação, os resultados obtidos foram: 49% da amostra do estudo selecionou saúde, 25% estética, 22% bem-estar, e 4% respondeu “outro”. Para os indivíduos que responderam a opção “outro”, cabe salientar que 9 indivíduos optaram pela musculação por um conjunto de fatores, enquanto 5 optaram para favorecer o ganho de massa muscular.

Ao ser perguntado se a realidade encontrada após efetuar o pagamento da mensalidade da academia correspondia às expectativas, a maior parte da amostra (327 indivíduos) respondeu que sim, enquanto 129 indivíduos responderam que não. As informações em percentual se encontram na figura 2A. Além disso, ao questionar apenas os indivíduos que não tiveram sua expectativa alcançada, podemos perceber que os fatores mais citados como motivo de desagrado foram o “atendimento” e os “instrutores” da academia. Ainda 6 indivíduos colocaram como fator de desagrado a infraestrutura do local, enquanto 5 indivíduos citaram problemas com as “tratativas após assinatura do contrato”. Os resultados percentuais para todas as respostas estão expostos na figura 2B.

A Expectativas correspondidas



B Não correspondeu às expectativas

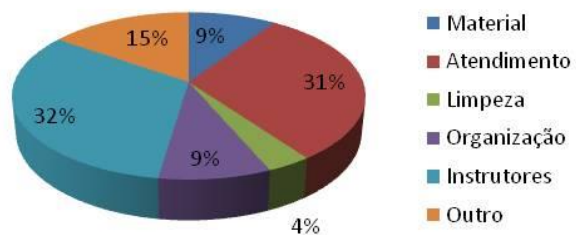


Figura 2. Expectativas e desacordos em relação à academia. Acima, na figura 2A representa o percentual dos respondentes em relação às expectativas após o pagamento da mensalidade; O gráfico 2B representa, para aqueles que responderam a opção “não” para esta questão, os motivos para a não aprovação.

Nível de satisfação com os treinos prescritos e nível de satisfação e motivação após os treinos realizados

Estão representados nos gráficos da figura abaixo o nível de satisfação com os treinos prescritos pelos profissionais nas academias selecionadas juntamente com o nível de satisfação e motivação após o treino diário. Pode-se perceber que a maior parte dos respondentes optou pelo nível 8 em termos de satisfação com os treinos prescritos. No entanto, a média alcançada foi de $6,65 \pm 2,6$. Já para o nível de satisfação e motivação após o treino, pode-se perceber que o valor que recebeu o maior número de respostas também foi o número 8, a média geral ficou em $7,3 \pm 2,3$.

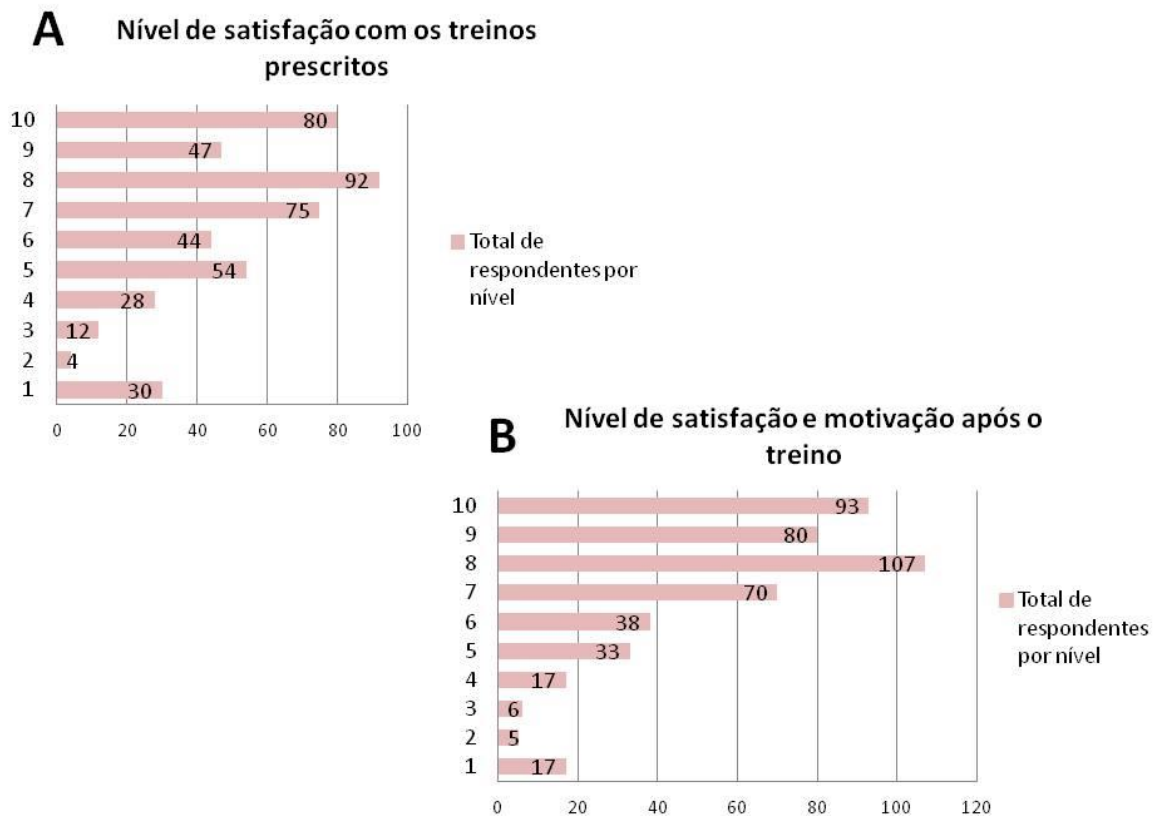


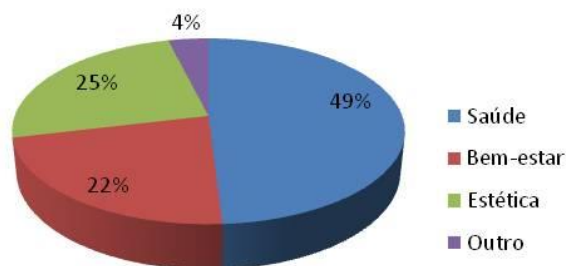
Figura 3. Nível de satisfação e motivação em relação aos treinos. A figura 3A representa o gráfico do nível de satisfação com os treinos prescritos na academia e a figura 3B representa o nível de satisfação e motivação após os treinos realizados.

Principais objetivos com a prática de musculação e resultados em decorrência da mesma

Estão representados nos gráficos das figuras abaixo o objetivo principal com a prática de musculação e se houveram resultados positivos e satisfatórios com a prática da mesma. De acordo com o gráfico dos objetivos da prática da musculação (4A), 49% dos indivíduos apontaram que seu principal objetivo era saúde, 25% respondeu “estética”, 22% respondeu “bem-estar” e 4% respondeu “outro”

Quando questionado se foram obtidos resultados positivos com a prática da musculação (4B) de acordo com o objetivo de cada participante 50% responderam “sim”, 31 responderam “parcialmente” e 19% responderam “não”.

A Objetivos com a prática da musculação



B Resultados positivos com a prática da musculação

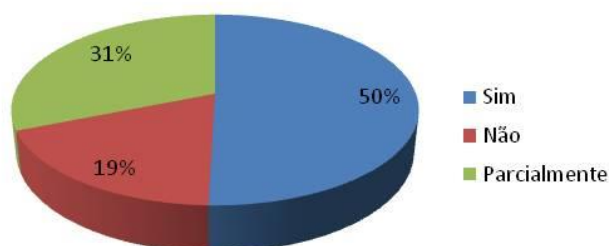


Figura 4. Objetivos e resultados positivos com a prática da musculação. A figura 4A representa os principais objetivos com a prática da musculação e a figura 4B representa a obtenção de resultados positivos ou não com a prática da musculação.

Principais motivos de desistência da prática de musculação nas academias avaliadas.

Na questão que envolvia os motivos de desistência da prática da musculação, visando que esta era uma questão de múltipla escolha, os principais resultados encontrados foram: 30% das respostas para o custo das mensalidades das academias, 29% das respostas para “outro”, 25% das respostas para “falta de tempo”, 24% das respostas para “falta de motivação”, 22% das respostas para “atendimento inadequado”, 18% das respostas para “problemas na infraestrutura”, 16% das respostas para “lotação”, 16% das respostas para “falta de habilidades físicas”, e por fim, 12% das respostas para “cansaço”.

Para os indivíduos que responderam a opção “outro”, cabe salientar que a grande maioria alega o COVID-19 como principal motivador para o abandono, enquanto 12 citam mudança de cidade e 5 indivíduos apontam como motivo de desistência os horários de funcionamento da academia.

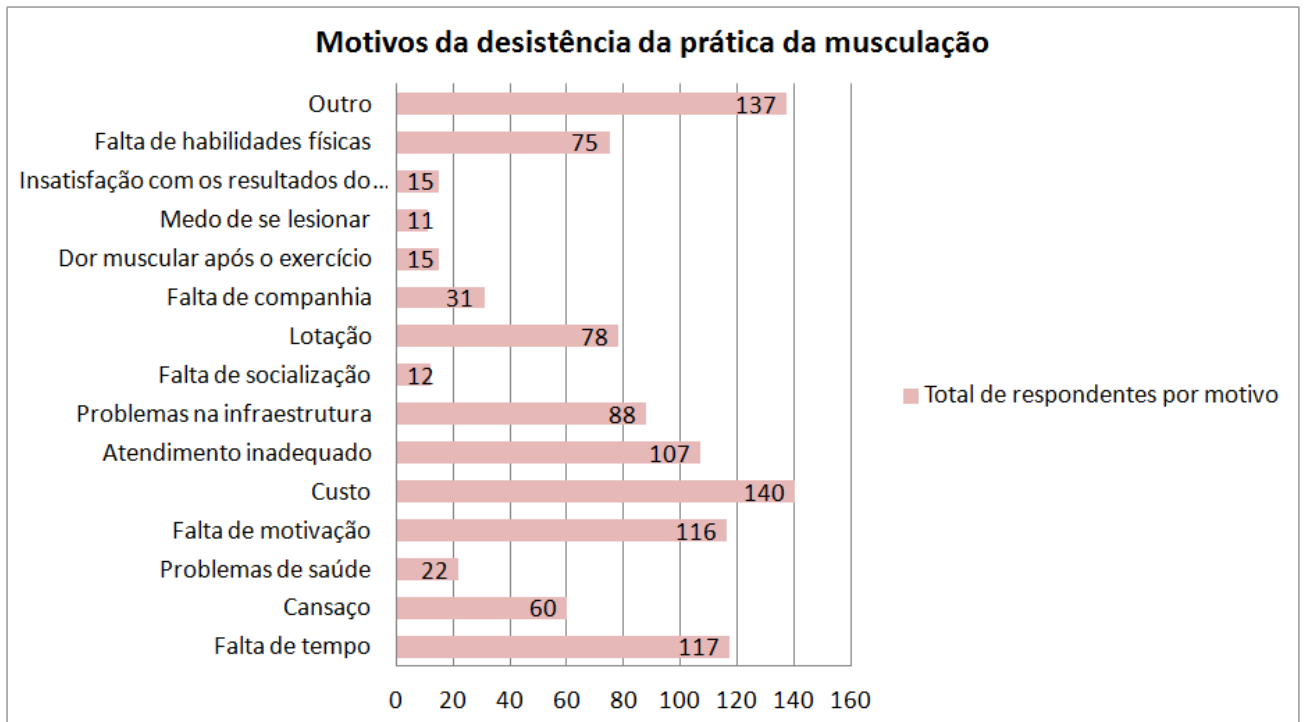


Figura 6. Motivos da desistência da prática da musculação. A Figura 6 representa os principais motivos que levaram à desistência da prática da musculação.

Uma das questões relacionadas aos motivos de desistência da prática da musculação era sobre a localização da academia, onde 62% dos participantes responderam que a localização da mesma não teve influência em sua desistência, 24% alegam que sim e os outros 14% responderam que a localização teve influência de forma parcial.

Recomendação e possível retorno à prática da musculação

Conforme representam os gráficos da figura abaixo, na questão que envolvia a recomendação da prática da musculação (5A), 94% dos participantes da pesquisa responderam que recomendariam a prática, apenas 3% responderam que não recomendariam e 3% responderam “talvez”. Através desta mesma figura, na

questão que envolvia o possível retorno à prática da musculação (5B), 90% dos participantes responderam “sim”, 9% responderam “talvez” e apenas 1% respondeu “não”.

Os indivíduos que responderam “não” para a questão referente ao possível retorno à prática da musculação apontaram que buscam diferenciais como: uma melhor localização, variabilidade de equipamento, modalidades coletivas metabólicas (jump, treinamento funcional, zumba, spinning, entre outras) e treinadores mais qualificados. Aos que responderam “sim”, 42% acreditam que o que deveria melhorar seria principalmente em relação aos instrutores, 21% citam aspectos relacionados à dinâmica de treinos. Enquanto outros 20% apontam o alto custo e sugerem melhorias na infraestrutura.

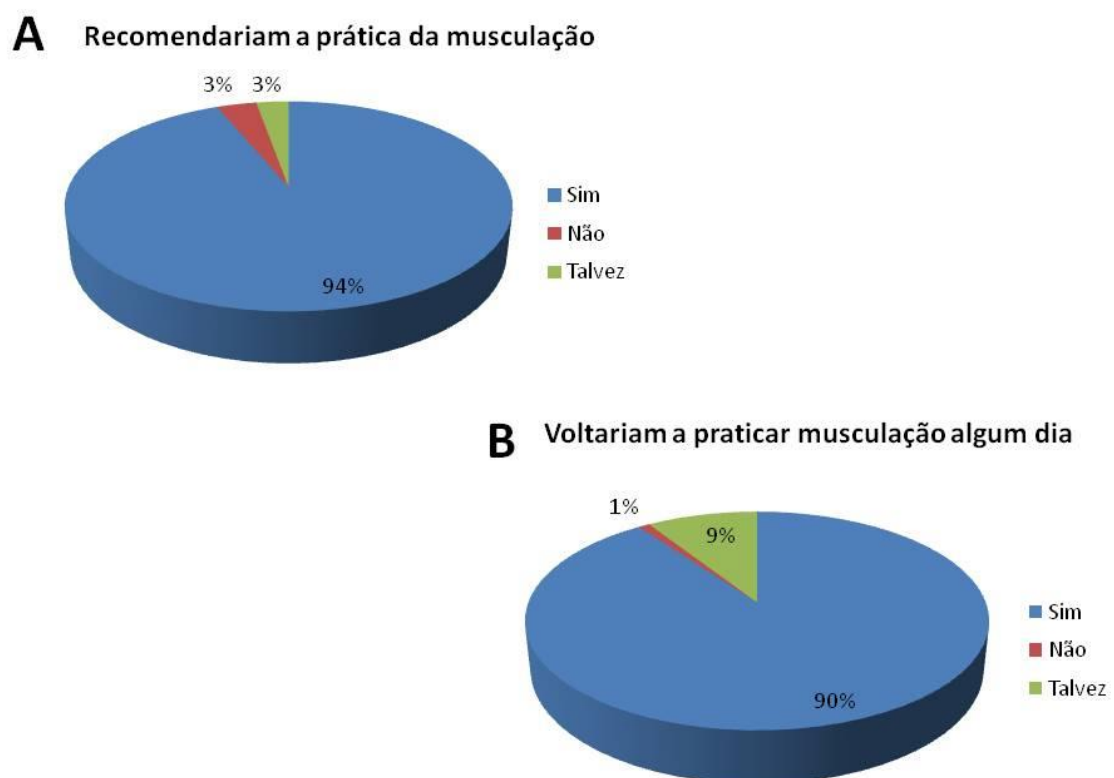


Figura 5. Recomendação e possível retorno à prática da musculação. A figura 5A representa o percentual dos participantes que recomendariam a prática da musculação para outras pessoas e a figura 5B representa o percentual de participantes que voltariam a praticar musculação algum dia.

Os participantes desistentes foram questionados se estavam realizando algum tipo de atividade física no momento da aplicação do questionário. Aos participantes que responderam “sim”, 15% citaram a corrida, 14% a caminhada e 12% a dança como atividades que estão sendo praticadas. Houve também outros esportes citados em minoria, entre eles: ciclismo, treinamento funcional, futebol, pilates, entre outros.

DISCUSSÃO

A prática de exercícios físicos proporciona inúmeros benefícios para a saúde, seja em aspectos físicos, cognitivos, de saúde mental e bem-estar geral dos indivíduos e por isso desperta cada vez mais o interesse das pessoas, levando-as à procura por profissionais de Educação Física, especialmente na modalidade de musculação. Entretanto, há diversos estudos que comprovam uma alta taxa de desistência para esta modalidade (RODRIGUES, 2017), motivo pelo qual tal aspecto vem trazendo preocupação aos proprietários e trabalhadores de academias, devido à grande rotatividade de alunos em academias e estúdios fitness personalizados. Este estudo teve como objetivo investigar os principais motivos que levam à desistência de praticantes da modalidade de musculação em academias da cidade de Caxias do Sul-RS.

A partir da análise dos dados, os resultados apresentados neste estudo nos mostram os principais fatores de aderência da musculação como, busca pela saúde, estética e bem estar. Enquanto que os principais motivos de desistência da prática da musculação foram aqueles relacionados ao custo das mensalidades, seguido de falta de tempo e falta de motivação. Como sugestão de melhorias, os participantes citam como fatores que podem contribuir para fidelização e aderência da modalidade, uma melhor qualificação dos instrutores/profissionais, variabilidade e dinâmica de treinos.

No presente estudo, aponta-se como principal motivo para a prática da musculação a saúde, seguido da estética, bem-estar, entre outros. Santarém (2012) destaca que os exercícios com peso têm se mostrado como os mais eficientes para a promoção da saúde e aptidão física, seja para a prática de exercícios físicos, ou para atividades básicas de vida diária, com pessoas fisicamente saudáveis ou

debilitadas. Essa promoção à saúde pode ser melhor compreendida considerando, por exemplo, os efeitos sobre o sistema cardiovascular e sobre o metabolismo. Tanasescu et al. (2002) apud Santarém (2012) realizaram um estudo em que participaram 44.452 homens, praticantes das modalidades de corrida, remo e musculação, e foram acompanhados durante 12 anos. Os resultados obtidos apontam para uma redução do risco para doença arterial coronariana em 23%, considerando os praticantes de musculação com média semanal de 30 minutos, ficando atrás apenas da corrida, a qual obteve uma redução de 42% do risco de doença arterial coronariana.

Referente a estética, como o segundo motivo mais citado relacionado aos objetivos para a prática da musculação, Liz et al. (2010) afirmam que, frequentemente aspectos associados à estética tendem a se sobressair quanto aos associados à saúde, podendo gerar, uma dificuldade para que o profissional possa orientar seu aluno adequadamente. Considerando a estética como um forte fator motivacional na busca pela prática de exercício físico, Luz et al. 2007 (apud LIZ et al, 2010) relatam que, se o praticante por sua vez não atingir os resultados esperados, o mesmo pode se sentir desmotivado, o que pode acabar levando à desistência da prática, o que pode ser um dos fatores que justificam um grande número de desistência. Saba (1998), cita em seu artigo que os profissionais da área da Educação Física devem alertar aos praticantes de exercício físico que a prática tem como objetivo visar o bem-estar e a melhora da saúde como fator principal e que padrões de beleza e estética virão em consequência disso.

O terceiro motivo mais citado neste estudo, referente aos objetivos para a prática da musculação, foi a busca pelo bem-estar. Em um estudo realizado por Peixoto e Cruz (2018), em uma academia de João Pessoa-PB, que foi composto por uma amostragem de 100 sujeitos de ambos os sexos, onde estes citam que um dos motivos para a adesão da prática da musculação tem relação com a busca ao bem estar, corroborando com o presente estudo e com os resultados encontrados por Liz e Andrade (2016), em que sugere que a sensação de bem estar é promovida através da prática de musculação.

No que se refere aos principais motivos de desistência da prática da musculação, que foi o tema e o objetivo principal do presente estudo, tivemos como

justificativa mais frequente fatores relacionados ao custo das mensalidades, seguido de falta de tempo e falta de motivação. As principais justificativas apontadas no estudo corroboram com resultados de outras investigações, como no estudo realizado por Rodrigues (2017), em que foram entrevistados desistentes de uma academia em Ijuí (RS) com o intuito de investigar quais os motivos que levam as pessoas à uma maior aderência, manutenção e desistência das práticas de exercícios físicos. Os fatores mais frequentes em relação à desistência foram a situação financeira, falta de motivação, falta de tempo, entre outros. As dificuldades financeiras atuais podem ser relacionadas a grandes oscilações que o Brasil tem vivido nos últimos anos, onde a economia não tem se estabilizado, potencializado atualmente com a crise sanitária (COVID-19).

A falta de tempo foi a segunda maior justificativa citada como um dos principais indicadores que mais dificultam a permanência na prática de musculação. Santos e Knijnik (2006) realizaram um estudo com 30 participantes, com o intuito de investigar quais os motivos que levam à adesão da prática de atividade física e também aferiram os possíveis fatores que levam à desistência da mesma, sendo a falta de tempo um desses fatores. Os autores relatam que tal fenômeno pode estar diretamente ligado às rotinas do dia a dia, com excessiva jornada de trabalho, obrigações familiares e administração do tempo. Ainda, Herbstrith (2020), em seu estudo composto por 120 indivíduos, relata que a falta de tempo pode estar “diretamente relacionada às condições financeiras, mas também, por situações como priorizar estudo, ou outras atividades que fazem mais sentido ao indivíduo e despertam maior prazer”.

A falta de motivação também foi um fator bastante apontado como fator de desistência da prática de exercício físico. Herbstrith (2020) cita que a falta de motivação pode ser um dos fenômenos que acarreta em desistência, porém este pode estar ligado à outros fatores como, por exemplo, a falta de companhia ou até mesmo o imediatismo para os resultados. Além disso, Rojas (2003) destaca em seu estudo que “a presença de um amigo na academia é um fator de destaque para a permanência no programa”. Baseado na experiência prática dos autores do presente estudo, tem-se a percepção que a musculação é uma atividade completa referente a benefícios, ganhos e resultados positivos, porém não é a modalidade

tida como a mais agradável pela maior parte de seus praticantes, que podem considerá-la muitas vezes monótona, onde esta exige bastante esforço físico na sua prática principalmente em sua adaptação e mudanças de treino.

Com a grande quantidade de academias, a disputa entre elas é grande, e as exigências dos clientes se tornam ainda maiores. Com isso, Saldanha et al (2013) ressaltam que “as empresas dependem cada vez mais de mecanismos que garantam eficiência na administração e na gestão de qualidade”. Uma estratégia importante para se obter êxito, é estar atento às novidades, ou até mesmo criá-las. Costa, Mansur, Freitas e Carvalho (2007), ressaltam que a “competitividade se fundamenta na capacidade de perceber as mudanças e preparar-se para enfrentá-las”.

Tendo em vista os motivos citados em relação a desistência da prática da musculação, Morais e Zulietti (2008) apontam que uma estratégia para fidelizar os clientes inicia a partir do relacionamento positivo com os mesmos, e para isso é necessário que haja aproximação dos profissionais desde o primeiro contato como cartão de visitas até a prática da modalidade, levando em conta o alto índice de concorrência podendo assim o atendimento ser um forte fator de diferenciação. Ainda, Morais e Zulietti (2008) citam a importância de conhecer os clientes, tendo consciência da sua individualidade, podendo usar uma forma de pesquisa como estratégia, para se manter atualizado quanto ao nível de satisfação e expectativas destes. Zequinão e Cardoso (2013), frisam a importância da avaliação e do feedback sobre os serviços prestados, aumentando a possibilidade de retenção e fidelização dos clientes.

Outro fator importante para a fidelização dos clientes é a qualificação profissional que, segundo Nascimento, Soriano e Fávoro (2007), é produto do conhecimento técnico/científico que, quando existente, aumenta a chance da intervenção gerar resultados positivos, culminando com a satisfação, aprovação e motivação dos clientes. Sendo assim, Martins Junior (2000) afirma que é necessário que o professor conheça as teorias que envolvem os fatores motivacionais, tendo em vista que a partir destes seja possível criar estratégias eficazes para que o aluno alcance seus objetivos e se mantenha na prática. Neri (2017) sugere que o professor deve motivar o seu aluno e assim fidelizá-lo, buscando maneiras de

orientá-lo de forma dinâmica, profissional e cativante. Segundo Capinussú (1989, p. 36 apud Filho e Almeida, 2010):

[...] o empreendedor do ramo deve ter experiência comercial e conhecimento do setor e características tais como: afinidade com o setor é fundamental (ou um sócio identificado com seguimento); habilidade de relacionamento e de motivar equipes. Capacidade para manter-se atualizado tecnicamente e de buscar constantemente conhecimento e inovações na área de saúde / educação física. Habilidade gerencial e conhecimento de marketing de serviços.

Conforme Raiol (2020), o que causa um forte impacto no estilo de vida das pessoas atualmente é o surgimento do novo coronavírus, levando à necessidade de criação de medidas preventivas, através da Organização Mundial de Saúde (OMS) e outras organizações médicas e governamentais, as quais se dizem respeito ao distanciamento social fazendo com que as pessoas fiquem reclusas em suas casas, o que contribui para a diminuição dos níveis de atividade física da população. É inegável que o atual momento de pandemia pode ter afetado os resultados do presente estudo, embora os fatores levantados como motivos de desistência possam ser percebidos como algo que vai além disso. Portanto sugere-se que a partir da regulamentação da atual crise sanitária, novos estudos abrangendo o tema dos principais motivos que induzem a desistência da prática da musculação sejam realizados e investigados para que assim cada vez mais se possa buscar alternativas, que revertam situações que colaboram para o abandono e distanciamento das pessoas da prática da modalidade, fazendo com que deste modo o índice de desistentes da musculação diminua, o mercado do ramo fique aquecido e continue crescendo, trazendo benefícios ao praticante, professor e empresários do ramo.

CONCLUSÃO

O estudo apresentou que as principais barreiras impostas para a permanência da prática de musculação, e que conseqüentemente levam a desistência da modalidade, envolvem motivos pessoais e profissionais. O “alto custo”, a “falta de tempo” e a “falta de motivação” são os motivos mais apontados pelos participantes da pesquisa como os fatores que levam à desistência da prática de musculação. Outros apontamentos relevantes obtidos sugerem reclamações e insatisfações referentes ao “atendimento” e aos “instrutores” das academias. Com

base nestes resultados obtidos, é possível auxiliar os profissionais da educação física e os empresários do ramo, para que busquem estratégias para obterem melhorias e, conseqüentemente, um aumento da retenção de alunos a longo prazo.

REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, N. Musculação: uma abordagem metodológica. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.

COSTA, H. G.; MANSUR, A. F. U.; FREITAS, A. L. P.; CARVALHO, R. A. de. ELECTRE TRI aplicado a avaliação da satisfação de consumidores. Produção. v. 17, n. 2, p. 230-245, Maio/Ago. 2007.

FILHO, W. J. M.; ALMEIDA, D. A. Proposta de plano para retenção de clientes da academia planeta *fitness*. Ágora: Revista de divulgação científica, Mafra, v. 17, n. 2, p. 140-159, 2010.

HERBSTTRITH, H. V. *Motivos de abandono a prática de musculação em uma academia do interior do Rio Grande do Sul. 2020. 57f. Trabalho de Conclusão de Curso* – Universidade Regional do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2020.

LIZ, C. M. de, et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Motriz, Florianópolis, v. 16 n. 1, p. 181-188, Jan/Mar. 2010.

LIZ, C. M. de; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física escolar: como motivar o aluno? Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000.

MORAIS, R. S.; ZULIETTI, L. F. O Perfil e a Fidelização dos Clientes são Fundamentais para o Sucesso das Academias. Anuário da Produção acadêmica docente, v. 2, n. 3, p. 41-56, 2008.

NASCIMENTO, G. Y. do; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Londrina, v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.

NERI, C. R. F. *Análise das principais causas da insatisfação dos alunos na orientação do profissional de educação física na musculação. 2017. 60f. Trabalho de Conclusão de Curso* – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2017.

PEIXOTO, D. H. C.; CRUZ R. W. de S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa-Paraíba. *Revista Diálogos em Saúde*, João Pessoa, v. 1, n. 1, Jan/Jun. 2018.

RAIOL, R. A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, Mar/Abr. 2020.

RODRIGUES, M. *Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia. 2017. 39f. Trabalho de Conclusão de Curso* - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2017.

ROJAS, P. N. C. *Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba – PR. 2003. 203f. Dissertação de Mestrado* - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SABA, F. A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginásticas. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 80-87, 1998.

SALDANHA et al. Facilitadores e barreiras de retorno ao trabalho de trabalhadores acometidos por LER/DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, Londrina, v. 38, n. 127, p. 122-138, Jan/Jun. 2013.

SANTAREM, J. M. Musculação em todas as idades. Barueri: Manole, 2012.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

ZEQUINÃO, M. A.; CARDOSO, F. L. Criação e avaliação das qualidades psicométricas do questionário de satisfação dos clientes em serviços de educação física (QSCSEF). Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 2, p. 481-501, Abr/Jun. 2013.