



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

**Adesão e Aderência às Atividades de Academia:
uma revisão sistemática de literatura**

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

SAMARA DAMASCENO AZEVEDO

**Adesão e Aderência às Atividades de Academia:
uma revisão sistemática de literatura**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel.

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

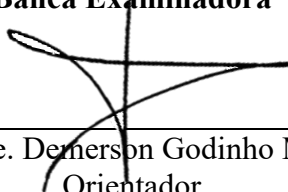
SAMARA DAMASCENO AZEVEDO

Adesão e Aderência às Atividades de Academia:
uma revisão sistemática de literatura

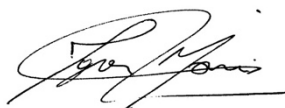
Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Brasília, 18 de julho de 2020.

Banca Examinadora



Prof. Me. Demerson Godinho Maciel
Orientador



Prof. Me. Igor Márcio Corrêa Fernandes da Cunha
Examinador Interno



Prof. Me. Alex Carneiro Brandão
Examinador Externo



UNICEPLAC

Adesão e Aderência às Atividades de Academia: uma revisão sistemática de literatura

Samara Damasceno de Azevedo¹

Resumo:

O objetivo deste trabalho foi investigar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, os motivos pelos quais as pessoas iniciam, permanece e/ou desiste da prática de atividades de ginásticas de academia. Inicialmente, foram encontrados 157 artigos, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão resultaram em apenas 7 artigos correspondentes ao tema. Concluiu-se que a maior parte das pessoas ingressam e permanecem nas atividades de academia, principalmente, pelos fatores de saúde e de estética, sendo os motivos de desistência, não alcançar aos objetivos e falta de tempo pra realização das atividades.

Palavras-chave: Adesão. Aderência. Motivação. Academia de Ginástica. Ginástica de Academia.

Abstract:

The objective of this work was to investigate, through a systematic literature review, the reasons why people start, remain and / or give up the practice of gymnastic activities. Initially, 157 articles were found, after applying the inclusion and exclusion criteria resulted in only 7 articles corresponding to the theme. It was concluded that most people enter and remain in the gym activities, mainly due to health and aesthetics factors, being the reasons for dropping out, not reaching the objectives and lack of time to carry out the activities.

Keywords: Accession. Adherence. Motivation. Gym. Gymnastics.

¹ Graduanda do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos–Uniceplac. E-mail: samaradamasceno24@gmail.com.



UNICEPLAC

1 INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos a procura por atividade física cresceu bastante e os números de modalidades ofertadas neste campo também aumentaram de forma exponencial, com atividades como: musculação, ginástica, aulas coletivas etc. (PINHEIRO *et al.*, 2010). O Brasil ocupa o segundo lugar no ranking dos países que mais investem em academias e está entre os 18 países com maior número de academias por habitante (CASTRO, 2019). São mais de 33 mil academias em todo o Brasil, com cerca de 8 milhões de alunos, de acordo com a pesquisa *Global Report* (DALE, 2018, p. 06).

Para Saba (2001) “a academia é um centro de atividade física e bem-estar que tem o compromisso de proporcionar meios eficientes para a melhora da qualidade de vida e fazer que o cliente se sinta bem, por meio de estrutura física, atendimento, qualidade técnica e assistência, na busca por resultados”, usando metodologias diferentes na busca pela mudança de comportamento das alunas e dos alunos, com a missão de cuidar das pessoas, ensinando-as a se relacionar com a atividade física de forma saudável e prazerosa, fazendo com que sintam-se mais confortáveis e, conseqüentemente, diminuindo a probabilidade de desistência.

Porém, segundo Saba (2006) há um grande índice de desistência por parte das pessoas que iniciam um programa de exercícios físicos nas academias nos primeiros seis meses, que podem chegar a 50% das pessoas iniciantes no período. Nessa perspectiva, a motivação está relacionada com a aderência e manutenção ou a desistência da prática do exercício físico, podendo ser considerada uma variável fundamental para a mudança do estilo de vida.

Portanto, o objetivo deste trabalho é investigar, por meio de uma revisão sistemática de literatura, os motivos pelos quais as pessoas iniciam, permanece e/ou desiste da prática de atividades de ginásticas de academia.



UNICEPLAC

2 REVISÃO DE LITERATURA

As primeiras academias surgiram em meados da década de 30, mas, segundo Marinho e Guglielmo (1997), a expansão das academias ocorreu a partir da década de 70, pois os números de modalidades ofertadas neste campo também aumentaram de forma exponencial, com atividades como: musculação, ginástica, aulas coletivas etc. (PINHEIRO *et al.*, 2010).

Mas, mesmo com toda essa expansão, a maior dificuldade enfrentada pelas academias é em manter o número de matriculadas e engajar seus alunos e alunas em suas atividades, isso porque os indivíduos que procuram iniciar uma rotina de exercícios físicos, começam um programa de treinamento e acabam não permanecendo, gerando um alto índice de desistência (NAHAS, 2010).

Weinberg e Gould (2001) estudaram os motivos de adesão da prática de atividade física e apontaram como razões para se exercitar: controle do peso corporal, diminuição do risco de hipertensão, doenças cardiovasculares, diminuição do estresse e da depressão, construção e elevação da autoestima, socialização e satisfação pessoal.

Já a aderência, segundo Saba (2001), pode ser compreendida como o ápice de uma evolução constante, diante da prática de exercícios físicos, favorecendo uma maior conscientização sobre os benefícios da prática regular de atividade física, podendo levar ao prazer pela prática e satisfação pessoal, transformando o exercício físico em uma rotina, abandonando o sedentarismo, promovendo um bem-estar físico, afetivo, emocional e social, além de colaborar para a redução do estresse.

Nas academias, existe um princípio denominado *wellness* que conforme o autor Saba (2001) “é a integração de todos os aspectos da saúde e aptidão (mental, social, emocional, espiritual e física), que expande um potencial para viver e trabalhar efetivamente dando uma significativa contribuição para a sociedade”.

A motivação é um forte fator para que o indivíduo permaneça na atividade física e, segundo Betti (1992, p.20), “a motivação, vinda de propostas diversas, torna mais prazerosa a aprendizagem. Assim, podemos perceber um elo entre motivação e prazer”. Porém, a motivação não garante o prazer instantâneo pela prática de atividade física, pois, esse depende de condições internas e externas do indivíduo. Quando de origens extrínsecas, o prazer ocorre na realização ou reconhecimento social e na relação que a aluna ou o aluno desenvolve com os demais indivíduos que o acompanham, quando de origens intrínsecas, está ligado com a autorrealização, ou seja, suas metas alcançadas (SCANLAN, SIMONS, 1992).



UNICEPLAC

No entanto a qualidade de vida pode ter caráter subjetivo de acordo com os hábitos de vida de cada praticante e bem-estar pessoal, podendo se sentir confortável, realizando o que lhe é prazeroso, mas, a qualidade de vida, também se relaciona com os aspectos culturais, valores pessoais, aspectos físicos e psicológicos (SILVA, 2011).

Dentre os principais motivos para a desistência das atividades físicas estão a falta de tempo, dificuldades financeiras, jornada de trabalho e/ou estudos, não adaptação ao instrutor e/ou ao ambiente (GRANDE; SILVA, 2014; RIBEIRO *et al.*, 2013; REICHERT, 2011).

Contemporaneamente, há uma crescente preocupação em conseguir um corpo perfeito e ter uma vida mais saudável e ativa, porquanto, a procura por centros de estética e academias tem aumentado muito. As academias abrigam modalidades de ginásticas em grupo que por sua vez, estão relacionadas com a busca pela qualidade de vida ou desempenho estético (SABA, 2006). Por isso, as aulas coletivas vêm crescendo bastantes por serem aulas dinâmicas, divertidas, de alta intensidade e proporcionam a sociabilidade, diminui o estresse do dia-a-dia, contribuindo a qualidade de vida dos seus praticantes (MARCELLINO, 2003).

As aulas coletivas devem promover o interesse e o prazer pela atividade física em seus praticantes, contanto que fique difícil sua desistência e ou rotatividade entre diferentes academias, nelas a aluna e/ou o aluno deve ficar à vontade para decidir o que o agrada, mas, tendo naquele ambiente, o conforto, ficando livre para fazer suas escolhas de uma ou mais atividades por dia, assim, ele vai ter com o que se apegar no local e sua permanência será certa, mas, a professora ou o professor deve sempre indicar a aula adequada de acordo com os interesses, necessidades e capacidades de sua aluna e/ou aluno (FURTADO, 2007).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica ampla, sob forma de revisão sistemática de literatura que tem como base, um problema de pesquisa e usa métodos para a busca, seleção e avaliação de estudo. No intuito de colaborar para com o objetivo deste trabalho: possibilitar uma maior compreensão sobre a adesão, aderência/permanência e desistência de praticantes às atividades de academias de ginástica.

Para este estudo foram selecionadas duas bases de dados: (1) Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e; (2) *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), mediante sua importância no meio científico na América Latina.



UNICEPLAC

Para se realizar a pesquisa nas bases de dados, foram selecionados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS): (1) Ginástica e (2) Academia de Ginástica, associados às palavras-chaves: (1) Adesão; (2) Aderência e; (3) Motivação, apesar destas palavras-chaves se encontrarem no DeCS, eles sempre vinham associadas a outros descritores, então, tornou-se prudente chamá-las de palavras-chaves e não descritores, por não estarem relacionadas à atividade e/ou exercício físico que é a verdadeira intencionalidade deste trabalho.

Mas, para melhor delinear este estudo, optou-se pela utilização das aspas como recurso de pesquisa para os descritores e/ou palavras-chaves com mais de uma palavra, no intuito de uma busca pelo termo composto e não das palavras isoladas, bem como o uso do operador booleano AND para associar os descritores: (1) Ginástica e (2) Academia de Ginástica, às palavras-chaves: (1) Adesão; (2) Aderência e; (3) Motivação, sendo essa última, utilizando do recurso de truncamento \$ após o radical do termo, a fim de possibilitar o encontro de artigos que utilizassem alguma variação desse termo, como: Motivo, mas, sem se perder do significado esperado.

Sendo assim, para essa pesquisa, os termos utilizados para a busca foram:(1) Ginástica AND Adesão; (2) Ginástica AND Aderência; (3) Ginástica AND Motiv\$;(4) “Academia de Ginástica” AND Adesão;(5) “Academia de Ginástica”AND Aderência;(6) “Academia de Ginástica” AND Motiv\$ e; (7) “Ginástica de Academia”, esse último termo de busca adicionado, por ser uma palavra-chave comumente utilizada para descrever o global de atividades de academia, mais associadas às aulas coletivas, objeto de estudo deste trabalho, resultando num total de 157 artigos mediante essa formatação de pesquisa (Tabela 1).

Tabela 1 - Distribuição de artigos encontrados nas bases de dados por descritores, operador booleano AND e recursos de aspas nas bases de pesquisa

Bases de Dados/ Descritores	LILACS	SciElo	Total
Ginástica AND Adesão	19	5	24
Ginástica AND Aderência	8	1	9
Ginástica AND Motiv\$	66	18	84
“Academia de Ginástica” AND Adesão	8	0	8
“Academia de Ginástica” AND Aderência	5	0	5
“Academia de Ginástica” AND Motiv\$	21	1	22
“Ginástica de Academia”	5	0	5
Total	132	25	157

Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

Após a procura dos artigos nas bases de dados, mediante os termos de busca supracitados, foi feita uma rigorosa triagem, no intuito de selecionar, apenas os artigos que se propusessem a estudar e pesquisa o tema e objetivo proposto para este trabalho que é descobrir quais os motivos que levam as pessoas a iniciarem, permanecerem e até mesmo a desistirem da prática de atividades/exercícios físicos em um ambiente de academia de ginástica, a fim de colaborar para uma melhor formulação de políticas de atuação frente a esse público, pelas próprias academias, professoras e professores, assim, evoluindo em seus atendimentos e prestação de um serviço eficiente e de qualidade.

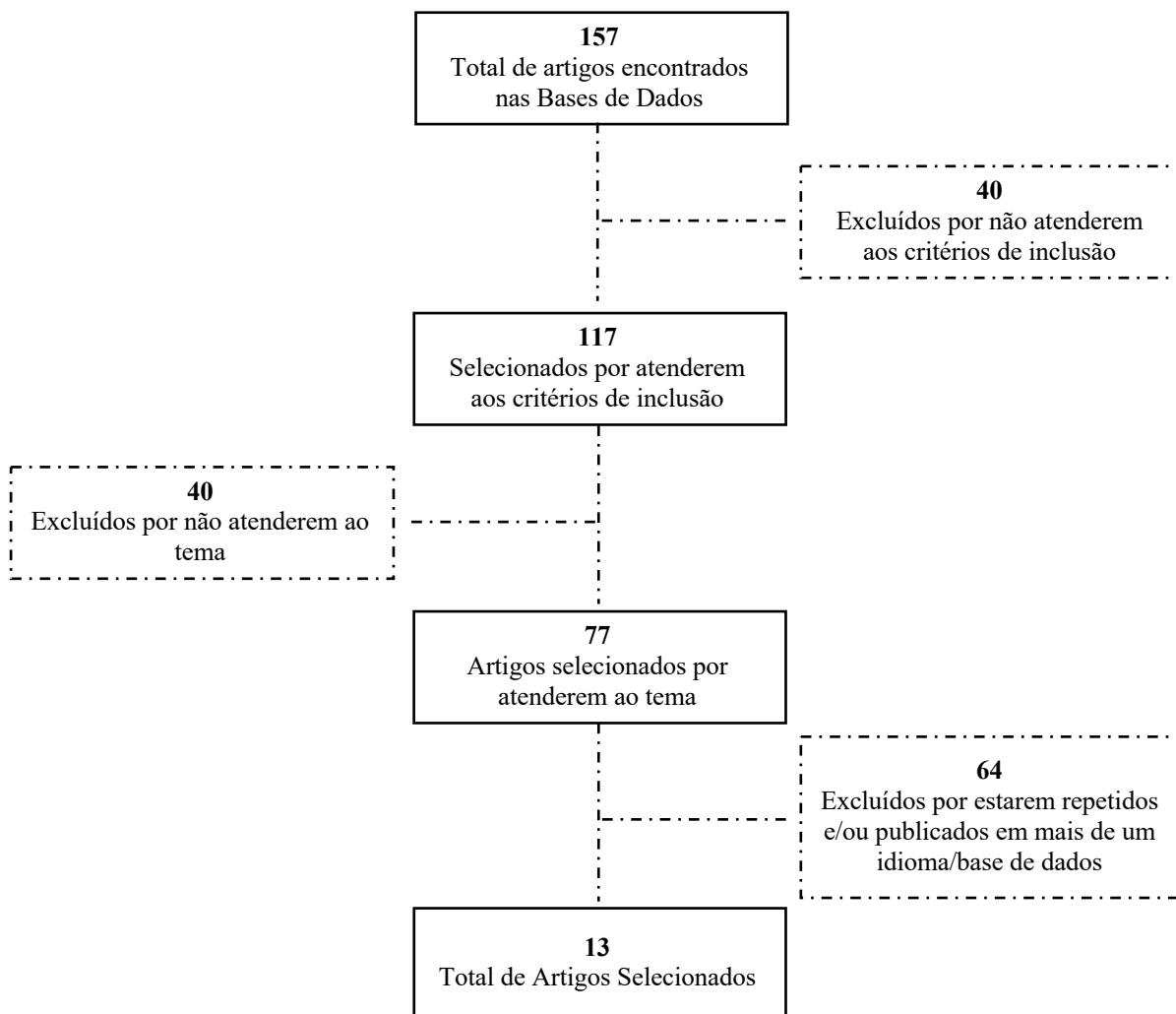
Para a seleção dos artigos, dentro desse universo de 157 artigos inicialmente encontrados, foram aplicados os seguintes critérios de inclusão e exclusão: (1) foram selecionados apenas artigos científico originais, sendo excluídos trabalhos de conclusão de curso, monografias, dissertações de mestrado e teses de doutorado, bem como os artigos frutos de revisões bibliográficas, sejam elas sistemáticas ou até mesmo metanálises; (2) não foi levado em consideração o ano de publicação, em vista que o número de publicações a cerca desse tema ainda é muito recente, sendo admitidos trabalhos publicados a qualquer ano; (3) apenas foram admitidos trabalhos que aplicaram suas pesquisas em um ambiente de academia de ginástica ou com pessoas atualmente ou antigas frequentadoras das atividades de academia de ginástica, não levando em consideração os trabalhos que versavam sobre quaisquer atividades/exercícios físicos que não os realizados dentro de uma academia ou como parte de suas atividades; (4) foram aceitas trabalhos realizados em qualquer idioma.

Para a seleção dos artigos, após adotados os critérios de inclusão e exclusão, foram seguidos alguns passos: (1) leitura do título e resumo de todos os artigos, a fim de encontrar elementos que justificassem o objeto de estudo dos trabalhos e que tivessem a ver com o objetivo deste trabalho, tais como se, no título e resumo, houvesse menção aos descritores e/ou palavras-chaves selecionadas para esta pesquisa, bem como analisando os objetivos e resultados alcançados, assim, excluído todos os artigos que não atentassem aos objetivos desta pesquisa; (2) retirados os artigos repetidos nas bases de dados ou o mesmo trabalho publicados em mais de um idioma, constatados através da leitura dos títulos e resumos, mantendo o trabalho no idioma escrito originalmente e; (3) realizada a leitura do artigo na íntegra, no intuito de reafirmar se os mesmo versavam sobre a temática deste estudo, identificando em seus objetivos, metodologia, resultados e conclusão, elementos que justificassem a sua seleção. Assim, resultando em um total de 13 artigos selecionados.



UNICEPLAC

Figura 1 – Fluxograma detalhado do processo de seleção dos artigos



Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.

Após a seleção dos artigos foi encontrado um total de 13 trabalhos, para a leitura atenciosa e análise, no intuito de responder aos objetivos desta pesquisa, sendo que desse total, 12 foram publicados em idioma português, 1 em idioma inglês.

A análise dos dados foi composta, primeiramente, por uma leitura na íntegra dos artigos na construção de uma visão geral e entendimento do que e como esses artigos têm trabalhado: verificando os objetivos, materiais e métodos adotados, resultados alcançados e a quais conclusões chegaram, para então, seguir o caminho de explorar e elencar os principais motivos encontrados por esses estudos para as pessoas iniciarem, permanecerem e/ou desistirem da prática das atividades de academia, em um ambiente de academia de ginástica e não em outras localidades.



UNICEPLAC

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a leitura de todos os artigos, 6 foram excluídos por não atenderem ao tema proposto pelo trabalho. Portanto, sobraram 7 artigos que depois de relidos e analisados, foram retiradas todas as informações necessárias para o resultado deste artigo.

Os artigos expostos na Tabela 2 foram selecionados de acordo com os seus assuntos de acordo com suas semelhanças. Foram analisados os motivos de permanência nas academias. As motivações dessas pessoas estão relacionadas a melhoria da saúde, estética e qualidade de vida (JESUS *et al.*, 2019). Controle e diminuição de estresse um alto gasto calórico e também a localização das academias contam muito no processo de adesão a algumas atividades (SILVA *et al.*, 2015).

Tabela 2 – Análise descritiva dos artigos originais selecionados

Autoria e Ano	Jesus; Macedo; Oliveira, (2019)	Klain <i>et al.</i> (2014)	Silva <i>et al.</i> (2015)	Tahara <i>et al.</i> (2008)
Objetivos	Identificar perfis de praticantes de modalidades acadêmicas.	Investigar clima motivacional.	Verificar a motivação de mulheres para permanecer numa academia que tenha boxe.	Analisar os principais fatores da aderência e manutenção de exercícios físicos regulares.
Amostras	40 frequentadores da academia e a maioria mulher.	405 praticantes de academia, sendo 240 femininos e 165 masculinos, com idade média de 35 anos; 183 <i>personal training</i> : 142 mulheres e 41 homens, com uma média de idade de 43 anos.	08 mulheres de qualquer idade.	Amostra de 50 alunos de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos.
Materiais e Métodos	Questionário criado pelos pesquisadores com questões sobre variáveis sociodemográficas e perfil das atividades físicas realizadas.	Versões portuguesas do <i>Goal Orientation in Exercise Measure</i> e <i>Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire</i> .	Entrevistas semiestruturadas.	Versões portuguesas do <i>Goal Orientation in Exercise Measure</i> e <i>Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire</i> .
Resultados	Musculação foi a modalidade procurada.	O clima motivacional teve um impacto positivo sobre a orientação do objetivo adesão aos exercícios.	Motivos para a adesão são a localização, sociabilidade e ambiente. Para a permanência, o alto gasto calórico (finalidades estéticas) e o dinamismo do esporte.	Preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida.
Conclusões	Melhoria da saúde e estética.	O clima motivacional para impacto positivo sobre a orientação dos objetivos para o ego, que por sua vez teve um impacto negativo sobre a adesão ao exercício.	Diminuição e controle do estresse.	O tempo disponível foi o fator mais citado como dificuldade para a manutenção da prática regular

Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.



UNICEPLAC

O artigo de Jesus *et al.* (2019) tem como objetivo identificar perfis de praticantes de modalidades em academias, o estudo foi feito por 40 frequentadores da academia e a maioria mulher, o método usado para ser avaliado foi questionário criado pelos pesquisadores com questões sobre variáveis sociodemográficas e perfil das atividades físicas realizadas. A musculação foi a modalidade mais procurada pelos frequentadores e o motivo da procura pela academia e a melhoria da saúde e estética.

O artigo de Klain *et al.* (2014) tem como objetivo investigar clima motivacional participaram desse estudo 405 praticantes de academia, sendo 240 femininos e 165 masculinos, com idade média de 35 anos; 183 *personal training*: 142 mulheres e 41 homens, com uma média de idade de 43 anos, foi usado para avaliar versões portuguesas do *Goal Orientation in Exercise Measure* e *Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire*. E O clima motivacional teve um impacto positivo sobre a orientação do objetivo adesão aos exercícios, teve como conclusão de que o clima motivacional para impacto positivo sobre a orientação dos objetivos para o ego, que por sua vez teve um impacto negativo sobre a adesão ao exercício.

O artigo de Silva *et al.* (2015) tem como objetivo verificar a motivação de mulheres para permanecer numa academia que tenha boxe, o estudo foi feito por 08 mulheres de qualquer idade o método usado foi uma entrevistas semiestruturadas, os motivos para a adesão são a localização, sociabilidade e ambiente, para a permanência, o alto gasto calórico (finalidades estéticas) e o dinamismo do esporte tendo como ponto final a diminuição e controle do estresse.

O artigo Tahara *et al.* (2008) tem como objetivo analisar os principais fatores da aderência e manutenção de exercícios físicos regulares, a amostra de 50 alunos de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos foi usado para análise versões portuguesas do *Goal Orientation in Exercise Measure* e *Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire* os motivos da procura da academia são preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida e o tempo disponível foi o fator mais citado como dificuldade para a manutenção da prática regular.

A motivação é um dos maiores motivos para alguém começar a prática de atividade física e frequentemente as pessoas abandonam as atividades física pela falta de motivação. De acordo com Fermino *et al.* (2010) as populações, em sua maioria, procuram a atividade física com o foco maior na estética, porém quando não conseguem o resultado esperado, acabam



UNICEPLAC

abandonando o exercício físico, e conseqüentemente, prejudicando ou agravando problemas de saúde (NETO *et al.*, 2013). A falta de divulgação das atividades e a falta de atendimento adequado são motivos para o abandono das atividades físicas. A verdade é que se motivar é fácil, mas se manter motivado tende a decair com as frustrações de não alcançar os objetivos desejados de imediato (NEIVA *et al.*, 2015).

Tabela 3 – Análise descritiva dos artigos originais selecionados

Autoria e Ano	<i>Fermino et al.</i> (2010)	<i>Neiva et al.</i> (2015)	<i>Bartholomeu Neto et al.</i> (2013)
Objetivos	Identificar os motivos para a prática de atividade física.	Investigar os motivos de permanência de mulheres em academias.	Analisar os motivos de abandono da prática de atividades físicas em academias de ginástica.
Amostras	90 pessoas, sendo 50% da amostra composta por homens.	Mulheres de 40 a 60 anos de idade.	30 universitários com sobrepeso ou obesidade, ex-frequentadores de academias.
Materiais e Métodos	Medidas antropométricas (massa corporal, estatura e dobras cutâneas) e questionário.	Técnica de observação e uma entrevista individual.	IMC e questionário.
Resultados	As mulheres estão mais insatisfeitas com o peso corporal.	Baixa adesão de mulheres ao longo do tempo.	Motivos de abandono foram não atingir os objetivos, falta de tempo, problemas financeiros e não se adaptar com o instrutor.
Conclusões	Os maiores motivos pela procura por atividade física são saúde e aptidão física.	Falta de divulgação de atividades físicas e profissionais da área que não conseguem atender as necessidades.	Motivação pessoal é o principal fator para pessoas abandonarem as academias.

Fonte: elaborada pela autora como resultado desta pesquisa.

O artigo de *Fermino et al.* (2010) tem como objetivo identificar os motivos para a prática de atividade física a amostra foi feita com 90 pessoas, sendo 50% da amostra composta por homens esse estudo foi feito tirando as medidas antropométricas (massa corporal, estatura e dobras cutâneas) e questionário tirando a conclusão que as mulheres estão mais insatisfeitas com o peso corporal e os maiores motivos pela procura por atividade física são saúde e aptidão física.

O artigo *Neiva et al.* (2015) tem como objetivo investigar os motivos de permanência de mulheres em academias a amostra foi feita por mulheres de 40 a 60 anos de idade foi feito a técnica de observação e uma entrevista individual concluindo que a baixa adesão de mulheres ao longo do tempo e a falta de divulgação de atividades físicas e profissionais da área que não conseguem atender as necessidades.

O artigo de *Bartholomeu Neto et al.* (2013) tem como objetivo analisar os motivos de abandono da prática de atividades físicas em academias de ginástica foi feito uma análise com



UNICEPLAC

30 universitários com sobrepeso ou obesidade, ex-frequentadores de academias o método usado foi IMC e questionário e os motivos de abandono foram não atingir os objetivos, falta de tempo, problemas financeiros e não se adaptar com o instrutor a motivação pessoal é o principal fator para pessoas abandonarem as academias.

Os artigos expostos têm como tema adesão à saúde e à estética e também aderência e permanência desses alunos, principalmente, quando conseguem alcançar o objetivo desejado, seja perda de peso, ganho de massa muscular. Todavia, esses objetivos podem torna-se um dos maiores motivos de desistência, pois quando os objetivos não são alcançados, os alunos tendem a perder a motivação que antes tinham, e por isso abandonam a prática de atividade física. Um grande motivo de abandono também é a falta de tempo, um problema muito comum em pessoas que trabalham e estudam, acaba sendo um desafio a permanência (FERMINO *et al.*, 2010; NEIVA *et al.*, 2015; NETO *et al.*, 2013).

Tabela 3 – Motivos de adesão, permanência e desistência das atividades de academia

Adesão	Aderência/ Permanência	Desistência
Saúde	Diminuir o estresse	Falta de tempo
Localização Fácil	Saúde	Insatisfação com o peso
Estética	Estética	Falta de divulgação
Aptidão física	Gasto calórico	Motivação pessoal

Fonte: elaborada pelos autores como resultado desta pesquisa.

Analisando todos os artigos concluiu-se que a saúde, a fácil localização, a estética e a aptidão física são os principais motivos para adesão às atividades de academia, já a diminuição do estresse, estética, saúde e gasto calórico são os principais motivos para aderência e permanência dessas atividades. Já a falta de tempo, insatisfação com o peso, falta de divulgação e motivação pessoal são os principais motivos para a desistência das atividades de academia.

A motivação é um fator primordial para a permanência das atividades, e quando o aluno se desmotiva, o professor tem o papel de ajudá-lo a resgatar a vontade de praticar alguma atividade, de preferência do gosto do aluno, assim chegando no objetivo desejado mesmo que ele se torne menos assíduo em suas atividades, mas que o professor consiga mantê-lo ativo.



UNICEPLAC

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observando-se os resultados mostrados pode-se concluir que o maior motivo de adesão e aderência nas academias estão relacionados à estética e à saúde. À primeira vista as pessoas procuram alguma atividade física por vaidade ou foi influenciado por algum comercial que mostrava alguma modelo e isso acaba chamando a atenção para a academia. Mas muitas pessoas procuram a atividade física visando uma modalidade específica, melhores valores, bom atendimento, lazer, bem estar, e também na melhora da saúde, por exemplo: quando descobrem doenças que com a atividade física podem ser curadas ou desacelerar o processo da doença, ou seja, a atividade física serve tanto para quem procura a estética beleza, quanto para quem quer saúde.

Porém as academias enfrentam muitos problemas, como: a desistência de alunos por falta de motivação por não alcançar os resultados no tempo desejado, falta de tempo por não conseguir conciliar alguma atividade com sua rotina, mau atendimento dos profissionais do estabelecimento, entre outros.

Com tudo isso, podemos concluir que o fator motivacional é muito importante tanto para a aderência, quanto para a desistência. Então para se ter melhores resultados é de suma importância que as academias tenham profissionais capacitados para motivar seus alunos a sempre continuarem, mesmo se os resultados não sejam alcançados no tempo que o aluno planejou, pois só assim as academias terão sempre alunos motivados e saudáveis.

Após o término destes estudos, é observado que existe muitas pesquisas sobre o tema, porém, ainda faltam estudos específicos para a população em geral.



UNICEPLAC

REFERÊNCIAS

- BETTI I.C.R. **O prazer em aulas de Educação Física Escolar: a perspectiva discente.** Campinas, 1992 (Dissertação). Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1992.
- Brasileira Ciência e Movimento, Taguatinga, v. 1, n. 2, p. 49-54, 2003.
- CASTRO, Regina Maria Jordão Cardoso de et al. **Academias de ginástica em Goiânia: lugares de sociabilidade urbana e produção/reprodução do culto ao corpo.** 2019.
- DALE, Maria José. **Mercado mundial do fitness: principais players e mudanças no top tem.** Revista Acad Brasil, v. 82, edição 03, p.06, agosto 2020.
- DE JESUS, Lazara Layane Leal; MACEDO, Anderson Geremias; DE OLIVEIRA, David Michel. **Perfil e comportamento de praticantes de atividade física supervisionada em academia de ginástica do sudoeste goiano.** Rev. Salusvita (Online), p. 27-39, 2019.
- FERMINO, Rogério César; PEZZINI, Mariana Ramos; REIS, Rodrigo Siqueira. **Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia.** Revista brasileira de medicina do esporte, v. 16, n. 1, p. 18-23, 2010.
- FURTADO, R.P. **Novas tecnologias e novas formas de organização do trabalho do professor nas academias de ginástica.** Revista Pensar a Prática, UFG, v. 10, n. 2. 2007.
- GRANDE, A. J.; SILVA, V. **Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho.** O Mundo da Saúde, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 204-209, 2014.
- KLAIN, Ingi Petitemberte et al. Motivational climate, goal orientation and exercise adherence in fitness centers and personal training contexts. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 20, n. 3, p. 249-256, 2014.
- MARCELLINO, N. C. **Academias de ginástica como opção de lazer.** Revista
- MARINHO A, GUGLIELMO LGA. **Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia. Anais... Goiânia: Potência, 1997.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5 ed. Parana: Midiograf, 2010.
- NEIVA, Gabriela; et al. **Inserção e permanência em programas de atividades físicas entre mulheres frequentadoras de academias femininas.** Salusvita, 2015.
- NETO, João Bartholomeu et al. **Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 21, n. 3, p. 96-104, 2013.



UNICEPLAC

- PINHEIRO, K. C. et al. **Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 10, n. 3, p. 157-162, 2010.
- RAMOS, A. T. **Treinamento de força na atualidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
- REICHERT, F. F. **Barreiras pessoais relacionadas à atividade física.** In: FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. Epidemiologia da atividade física, 2011, p. 103-111.
- RIBEIRO, L. B. et al. **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, 2013.
- SABA, Fabio. **Aderência a prática de exercício físico na academia.** 1 ed. São Paulo: Manole, 2001.
- SABA, Fabio. **Liderança e gestão: para academia e clubes esportivos.** São Paulo: Phorte, 2006.
- SCANLAN, P.K., SIMONS, J.P. The construct of Sport Enjoyment. In: ROBERTS, G.C. (org.): Motivation in Sport and Exercise Champaign- Illinois: Human Kinectics Books, 1992.
- SILVA, A.C.F.; Gonçalves, E.; Magdalon, J.; Paiva, L.; Liberali, R. **Perfil da qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física em uma academia do Rio de Janeiro.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Vol. 5. Num. 26. 2011.
- SILVA, Bruna Bárbara Proença Oliveira; et al. **Adesão e permanência de mulheres no boxe em Curitiba-PR.** Motrivivência, v. 27, n. 45, p. 124-137, 2015.
- TAHARA, Alexander K., Gisele M. Schwartz, and Karina A. Silva. **"Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias."** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 11.4 (2008): 7-12.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.



UNICEPLAC

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer à Deus por ter me dado força para chegar até aqui. Agradeço em especial ao meu pai e a minha mãe José Daniel Gonçalves e Joana Darc dos Santos que são a minha base e inspiração de vida, de honestidade e de caráter, sempre me deram força para continuar meus estudos e me ajudaram financeiramente com os custos. E ao meu Avô Marivir Gonçalves que foi quem acreditou em mim e nos meus sonhos e se propôs a me ajudar no que fosse preciso.

Agradecer em especial o melhor Me. Prof. Demerson Godinho Maciel que não mediu esforços para que eu conseguisse alcançar meus objetivos, não só no trabalho de conclusão, mas também em minha jornada da faculdade, e agradecer também a todos os meus mestres que foram excelentes para minha formação.

E a minha amiga Stefanny Capelete, professora formada, ela não sabe, mas é minha inspiração de vida, dedicada e atenciosa, tudo que ela faz é bem-feito, ajudou no meu trabalho revisando e dando ideias, sem ganhar nada em troca, teve muita paciência e eu espero muito chegar ao nível profissional dela. Dedico a minha pesquisa a todas essas pessoas que de alguma forma ajudou a chegar onde estou, obrigada de coração.