

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Lucas Monteiro D`Ávila

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
UMA ACADEMIA NA ZONA NORTE DE PORTO ALEGRE**

Porto Alegre

2024

Lucas Monteiro D`Ávila

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM
UMA ACADEMIA NA ZONA NORTE DE PORTO ALEGRE - UM ESTUDO
CONCLUDENTE SOBRE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE**

Trabalho de conclusão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do título de graduação em Educação Física.

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Porto Alegre

2024

AGRADECIMENTOS:

Em princípio quero reverenciar e dedicar aos meus pais, Roni e Noely, este trabalho como representação de meu comprometimento e retribuição sobre todo o apoio e oportunidades que me foram dadas desde o início da formação. Agradeço por me mostrarem a importância da educação e serem meus maiores exemplos de vida - muito obrigado.

Expresso minha gratidão a minha namorada Laura, que sempre me apoiou, e contribuiu para que eu fosse bem sucedido nas coisas as quais me dediquei, seu carinho e incentivo foram energia para concluir este trabalho e para levar os desafios de forma mais leve.

Agradeço ao meu orientador Eduardo Cadore, que sempre se dispôs a sanar as dúvidas e colaborar para meu ensino, destacando a colaboração para este trabalho, mas citando sua presença também no curso de graduação. Deixo também meus agradecimentos aos outros professores e colaboradores da graduação, que fazem este curso ser de excelência.

Por fim, agradeço aos meus irmãos Cássio e Henri, colegas da graduação e amigos pessoais, que de alguma forma me ajudaram e contribuíram de qualquer forma para a minha formação e a entrega deste trabalho, vocês são parte fundamental dessa realização acadêmica.

“A educação exige os maiores cuidados, porque influi
sobre toda a vida.”

Sêneca

SUMÁRIO:

1. INTRODUÇÃO.....	7
1.1 OBJETIVO GERAL.....	9
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
2. METODOLOGIA.....	10
2.1 DESENHO EXPERIMENTAL.....	11
2.2 PARTICIPANTES.....	11
2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	11
2.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO.....	11
2.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	11
2.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	12
3. RESULTADOS.....	12
4. DISCUSSÃO.....	19
5. CONCLUSÃO.....	22
BIBLIOGRAFIA.....	23

RESUMO:

Este estudo, de abordagem qualitativa, teve como objetivo investigar os motivos de adesão e aderência na prática da musculação em uma academia na zona norte de Porto Alegre. Em uma seleção por conveniência, foi aplicado um questionário a 85 alunos de musculação, obtendo a resposta de 13 questões com potencial de dissertar sobre o tema. Os resultados trouxeram gráficos com percentuais, estabelecendo um paralelo com as discussões, que posteriormente utilizam-se de embasamento literário para justificar e trazer fatores que fundamentam os objetivos do estudo. Utilizando técnica descritiva, as conclusões do estudo apontam que há vários fatores que compõem a adesão e aderência, o profissional do exercício, o local da prática, identificação com o tipo de modalidade e o tipo de treino, assim como outros fatores espaciais e socioeconômicos.

PALAVRAS-CHAVE: Musculação; Aderência; Adesão; Educação Física; Atividade Física; Motivação

ABSTRACT:

This qualitative study aimed to investigate the reasons for adherence in resistance training practice in a gym in the northern zone of Porto Alegre. Through convenience sampling, a questionnaire was administered to 85 weight training students, yielding responses to 13 questions with the potential to elaborate on the subject. The results presented graphs with percentages, establishing a parallel with discussions that later draw on literary foundation to justify and bring forth factors that underpin the study objectives. Using descriptive technique, the study's conclusions point out that there are various factors that contribute to adherence, including the exercise professional, the practice location, identification with the type of modality, and the type of training, as well as other spatial and socioeconomic factors.

KEY-WORDS: Weight Training; Adherence; Physical Education; Physical Activity; Motivation

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física, parece ser uma recomendação recorrente por profissionais da saúde, não apenas como intervenções relacionadas ao tratamento de doenças, mas como instrução de estilo de vida que promove benefícios físicos e mentais. “A inatividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento ou agravamento de certas condições médicas.” (SILVA et al, p.116)

O sedentarismo pode estar ligado a várias patologias, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, doenças metabólicas entre outras. Identificar algumas causas da ausência de atividade física pode ser uma maneira de incentivar e reafirmar sua importância:

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), o indivíduo ativo regular é aquele que pratica alguma atividade física pelo menos três vezes por semana, em seu tempo livre, com duração mínima de 30 minutos. Já o sedentário é aquele que não faz atividade física ou esporte. (BRASIL, 2015, p.9)

Antes de tudo é importante conceituar a diferença de exercício, e atividade física – “atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas” (BRASIL, 2021, p.7) Já o exercício físico, é especificado como “um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.” (BRASIL, 2021, p.5). A prática da musculação, contempla um público específico de pessoas que se identificam com a modalidade, contudo outros motivos também colaboram para explicar a adesão e aderência de pessoas nessa prática.

“Os profissionais do exercício enfrentam o desafio de convencer as pessoas a começarem a se exercitar e de conseguir que elas assumam um compromisso com um estilo de vida fisicamente ativo”. (HEYWARD, Vivian H, p.71) A adesão à prática de atividade física pode ser analisada a partir de algumas variáveis, são exemplos:

fatores socioculturais, comportamentais, biológicos, ambientais, do próprio programa de treinamento e etc.

A partir da leitura de Heyward (2013) na qual expõe alguns desses fatores e discute sua relevância para aderir ao treinamento, há fatores positivos e negativos em relação à adesão, os positivos são por exemplo: apoio do cônjuge ou amigos, status socioeconômico superior, acesso ao local de exercício, prazer com o exercício e supervisão dos exercícios por um profissional. Os fatores negativos por sua vez podem ser: idade, sobrepeso, obesidade, clima ou estação, localização urbana, percepção de esforço inadequada.

Diretamente ligada com a adesão está a motivação, o estudo de Knittle et al (2018), aponta três conceitos correlacionados com a motivação - intenção, estágio de mudança e motivação autônoma (*intention, stage of change and autonomous motivation*).

“A Intenção envolve identificar o estado atual e definir metas para alcançar o estado desejado” (Maes e Karoly, 2005 apud Knittle et al 2018). O Estágio de Mudança compreende passar por alguns estágios de modificação comportamental - estes têm o objetivo de adotar e manter um comportamento, na pré contemplação a pessoa ainda não considerou mudar o comportamento e na manutenção, a pessoa implantou um novo comportamento com sucesso por pelo menos seis meses e trabalha para evitar recaídas em velhos padrões comportamentais, como aponta Knittle et Al. (2018) e na Motivação Autônoma - também explicada por esses autores - há um senso de escolha, desejo e liberdade de influências externas.

A motivação mostra-se relevante, não apenas como ação que impulsiona o início da prática, mas como elemento importante para manter a constância na prática, portanto está ligada tanto na adesão como na aderência de atividades físicas, pois a manutenção da motivação é vista como importante para evitar desistências no meio do processo.

O estudo de Baldiserra (2017) coleta dados relevantes de praticantes de musculação e aponta que a maioria dos benefícios relatados são percebidos apenas depois do momento da ocorrência da aderência ao programa proposto pelos profissionais que atendem na academia de musculação, a coleta e apresentação

desses dados apresenta-se de grande relevância para esse estudo e a forma como será conduzido.

Com o intuito de preencher algumas lacunas em torno da adesão e aderência de alunos de musculação na modalidade, busco compreender os principais motivos que fazem estes, a contemplar estes dois fundamentos, em consonância com isso, investigar por meio da literatura estudos semelhantes a fim de chegar em uma conclusão e relacionar possíveis resultados em comum com a minha pesquisa.

O problema da pesquisa será responder a questão a ser aplicada – os principais motivos que levam a aderência e adesão de alunos em uma academia de musculação. Essas respostas serão respondidas por meio de questionários fechados, a fim de trazer pluralidade aos resultados; A justificativa é encontrar pontos em comum postos sob análise, com o intuito de refletir e incentivar a prática como promoção de saúde e bem estar geral.

Em relação à aderência a programas de treinamento, há alguns fatores que podem ser modificáveis - local de realização da atividades e se sua estrutura provém condições agradáveis para a prática, o próprio programa de treinamento, se ele atende as expectativas do aluno, possíveis modificações de variáveis a fim de estimular a aderência, como intensidade, volume, percepção de esforço, estruturação e periodização do treinamento, outro fator relevante é o apoio do ciclo social do praticante, seus familiares etc.

1.1 OBJETIVO GERAL

Investigar quais são os principais motivos, que contribuem e não contribuem para a adesão e aderência à prática de musculação, estabelecendo um paralelo entre os resultados.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Descrever o perfil socioeconômico; interpretar informações de estilo de vida; investigar se o local da análise com suas especificidades tem influência sobre os resultados – seja essa positiva ou negativa.

Investigar se há relevância dos profissionais de sala de musculação em promover a aderência do aluno; investigar e apontar se as pessoas têm informações precisas sobre a importância da prática de exercício físico e identificar razões e influências para a adesão da prática.

Investigar fatores de motivação para a prática das atividades, como tipo de treinamento, se o praticante se identifica com a modalidade e suas características, e se há alguma intervenção que o favorece a se manter praticando a atividade.

2. METODOLOGIA:

2.1 DESENHO EXPERIMENTAL

Este estudo será de abordagem qualitativa, de método observacional e de técnica descritiva.

Conforme descrito por Rampazzo (2005) a pesquisa qualitativa, busca uma compreensão particular daquilo que estuda: o foco da sua atenção é centralizado no específico, no peculiar, no individual, almejando sempre a compreensão e não a explicação dos fenômenos estudados. Essa análise será relevante para a observação e desenvolvimento, conciliando com apontamentos apoiados pela literatura.

A pesquisa foi realizada com método observacional, conforme apontado por Mathias-Pereira (2016) essa é a técnica de coleta de dados que busca obter as informações por meio dos sentidos, enfocando aspectos da realidade e apenas observa-se o que já aconteceu. Não houve intervenções durante a aplicação do questionário, apenas foi aplicado às pessoas que se disponibilizaram a responder de forma fidedigna, inclusive sem presença do pesquisador.

Em relação às pesquisas descritivas, Marconi e Lakatos (2022) dizem objetivar descrever as características de uma população, ou identificar relações entre variáveis. Nesse caso, são comuns as pesquisas que investigam características de um grupo, considerando idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, nível socioeconômico etc.

2.2 PARTICIPANTES

Os participantes foram selecionados por conveniência, sendo incluído o maior número possível, dentro de uma academia de Porto Alegre.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

O critério de inclusão será ser praticante de musculação do Instituto Carlos Ortiz - academia na qual será realizado o estudo, estar disposto a responder todas as perguntas da pesquisa de forma voluntária e ter interesse em contribuir para o estudo tendo compromisso com a veracidade das respostas.

2.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Terá critério de exclusão alunos de aulas coletivas como lutas ou dança da mesma academia onde será realizado o estudo e (para a análise de dados e resultados) os questionários que não forem respondidos por completo.

2.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Foi aplicado um questionário com 13 questões, todas fechadas, de múltipla escolha, com a oportunidade de marcar apenas uma, questões a partir da numeração "1" questionam possíveis razões influentes na adesão e aderência, as demais, como idade e sexo são características da amostra. Segundo descrito por Oliveira et. al (2016) a aplicação do questionário tem potencial de alcançar um maior número de pessoas simultaneamente, pois não necessita a presença do entrevistador, há mais liberdade nas respostas em razão do anonimato e há menos risco de distorção, pela não influência do pesquisador.

O instrumento da pesquisa foi o questionário do *Google Forms*, houve uma explicação prévia que as respostas seriam anônimas, e deveriam ser respondidas de forma fidedigna, o *link* do questionário foi enviado individualmente via *Whats App* ou *Instagram* com a instrução de não ser compartilhado a terceiros, já que só fez parte da pesquisa, alunos de musculação da academia Instituto Carlos Ortiz. Os dados foram coletados do dia 10 de dezembro de 2023 ao dia 8 de janeiro de 2024, os quais resultaram gráficos com percentuais - favorecendo a visualização dos resultados.

2.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

As características dos participantes serão expressos por percentual correspondente à classificação numérica, (idade, tempo, que se refere quantidade-seja por frequência semanal ou número de salários mínimos) ou descritiva (sexo, descrições em relação ao objetivo, tipo de treino ou em relação ao atendimento, desmotivação e motivação para a escolha da academia).

3. RESULTADOS:

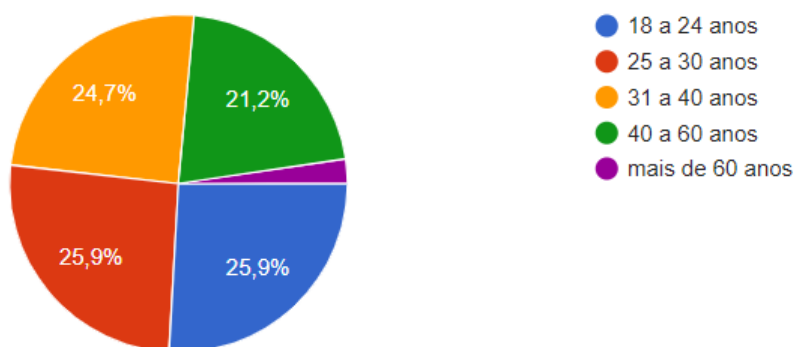
Estes foram os resultados coletados na pesquisa - na qual foi aplicada na academia de musculação Instituto Carlos Ortiz - ICO, esta não de rede, localizada na zona norte de Porto Alegre, com apelo ao fisiculturismo, local este, onde há atletas e treinadores como assíduos frequentadores do local, contudo o maior público que o ocupa ainda são pessoas que não têm como objetivo o alto rendimento.

Em relação a idade dos participantes do questionário 25,9% têm entre 18 e 24, nessa mesma proporção resultou as idades entre 25 e 30 anos, 24,7% entre 31 a 40 anos, 21,2% entre 40 a 60 anos e 2,3% mais de 60 anos, como está apresentado no gráfico 1:

Gráfico 1: Idade

Idade

85 respostas

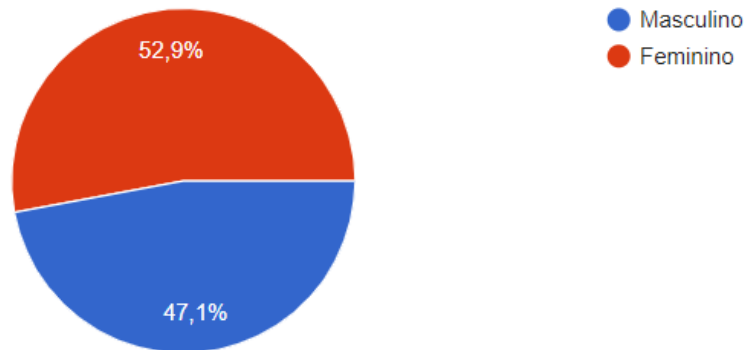


Em relação ao sexo 52,9% são do sexo feminino e 47,1% do sexo masculino, como mostra o gráfico 2:

Gráfico 2: Sexo

Sexo

85 respostas

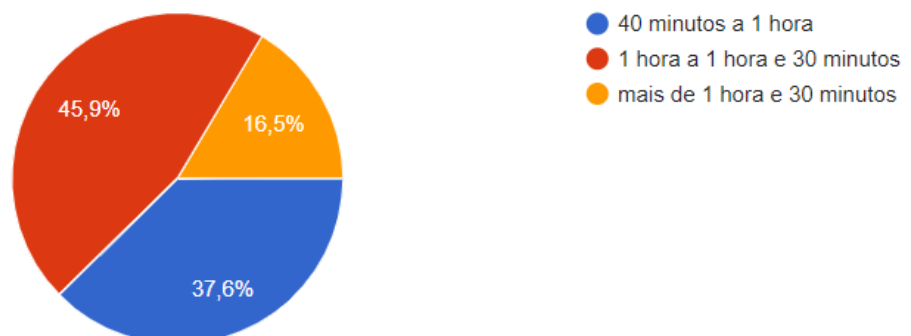


Acerca do tempo de treino de musculação, os resultados apontaram que 45,9% realizam no tempo contemplado entre 1 hora a 1 hora e 30 minutos, 37,6% realizam entre 40 minutos a uma hora e 16,5% em mais de 1 hora e 30 minutos, como mostra o gráfico 3:

Gráfico 3: Quanto tempo em média dura seu treino de musculação?

1- Quanto tempo em média dura seu treino de musculação?

85 respostas

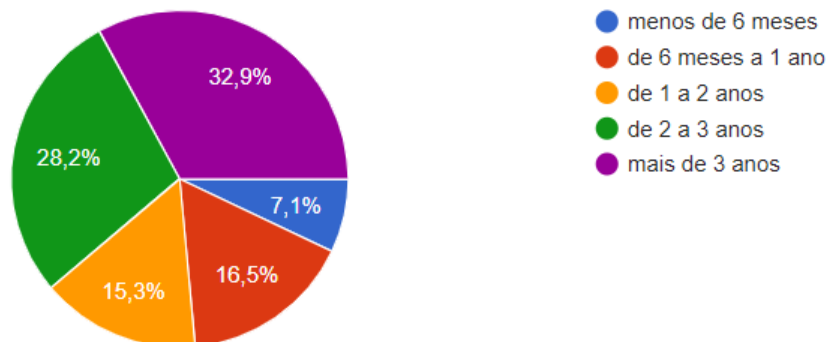


Em relação ao tempo de prática da musculação - de forma ininterrupta, 32,9% praticam a mais de 3 anos, 28,2% entre 2 e 3 anos, 16,5% de 6 meses a 1 ano, 15,3% de 1 a 2 anos e 7,1% menos de 6 meses, como mostra o gráfico 4:

Gráfico 4: Há quanto tempo você pratica musculação (de forma ininterrupta)?

2- Há quanto tempo você pratica musculação (de forma ininterrupta)?

85 respostas

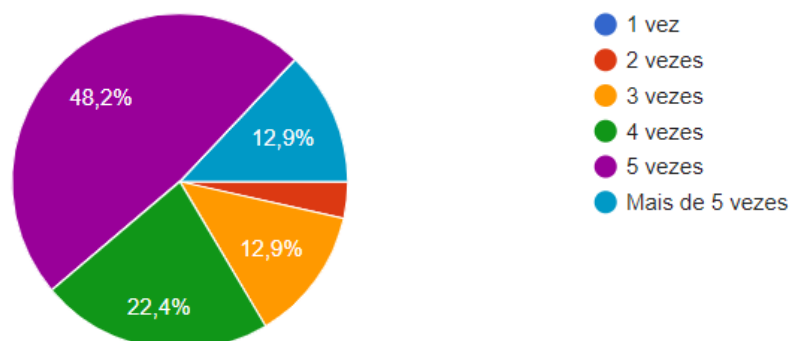


Em relação à frequência de treinos na semana, 48,2% fazem 5 vezes, 22,4% 4 vezes, 12,9% fazem mais de 5 vezes e nesta mesma proporção, também 3 vezes e 3,6% fazem 2 vezes na semana, como está exibido no gráfico 5:

Gráfico 5: Você pratica musculação quantas vezes na semana?

3- Você pratica musculação quantas vezes por semana?

85 respostas



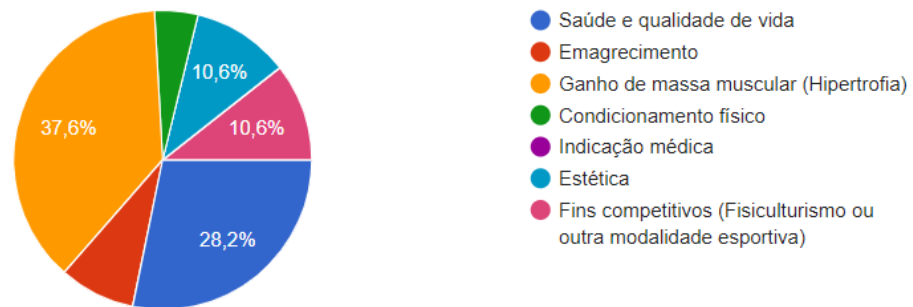
No que se refere ao objetivo com a musculação, 37,6% responderam ser ganho de massa, no caso hipertrofia, enquanto 28,2% responderam ser saúde e

qualidade de vida, 10,6% estética, seguindo a mesma porcentagem - fins competitivos, incluindo fisiculturismo ou outra modalidade esportiva, 8,3% emagrecimento e 4,7% condicionamento físico, como mostra o gráfico 6:

Gráfico 6: Qual é o seu principal objetivo com a musculação?

4- Qual é o seu principal objetivo com a musculação?

85 respostas

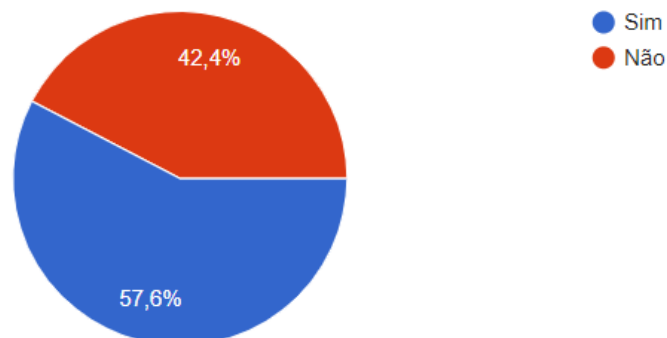


As respostas em relação ao costume de prática de outra atividade física diferente da musculação nos últimos 6 meses, corresponderam a 57,6% responderam que praticaram e 42,4% que não praticaram, como mostra o gráfico 7:

Gráfico 7: Você tem costume de praticar ou praticou outra atividade física (diferente da musculação) nos últimos 6 meses?

5- Você tem costume de praticar ou praticou outra atividade física (diferente da musculação) nos últimos 6 meses?

85 respostas

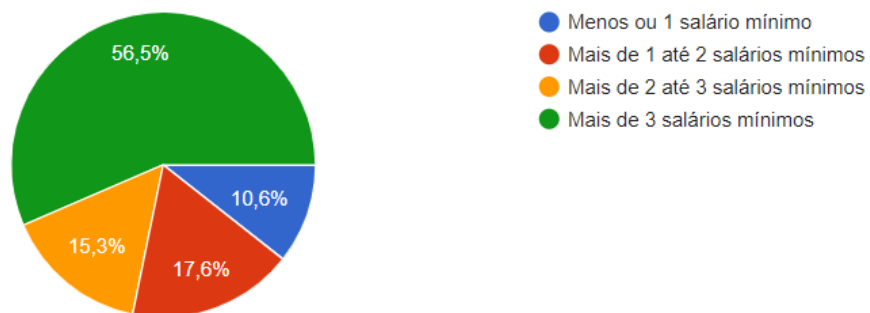


Em relação a média de renda mensal, tendo como base o salário mínimo (1320,00 R\$) no mês de dezembro de 2023 - momento em que foi feito a aplicação do questionário, 56,5% responderam ganhar mais de 3 salários mínimos, 17,3% mais de 1 até 2 salários mínimos, 15,3% mais de 2 até 3 salários mínimos e 10,6% menos ou 1 salário mínimo, como vemos no gráfico 8:

Gráfico 8: Qual a média da sua renda mensal? (Salário mínimo 1320,00 R\$ - dados de dezembro de 2023)

6- Qual a média da sua renda mensal? (Salário mínimo 1320,00 R\$ - dados de dezembro de 2023)

85 respostas

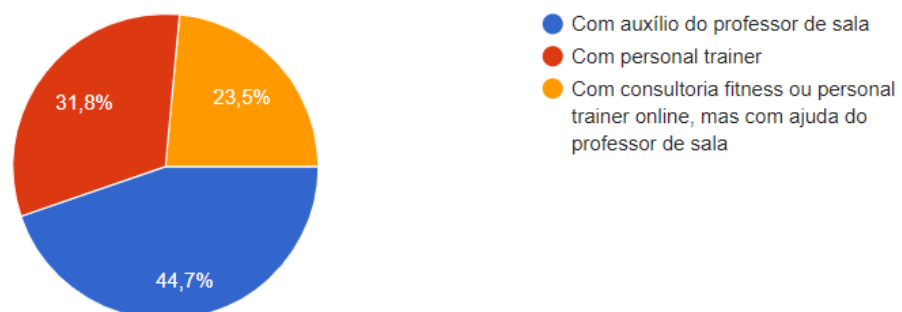


Em relação a como é o treino, 44,7% responderam ser com auxílio do professor de sala de musculação, 31,8% com personal trainer e 23,5% com consultoria fitness ou personal trainer online, mas com ajuda do professor de sala, como mostra o gráfico 9:

Gráfico 9: Como você treina?

7- Como você treina?

85 respostas

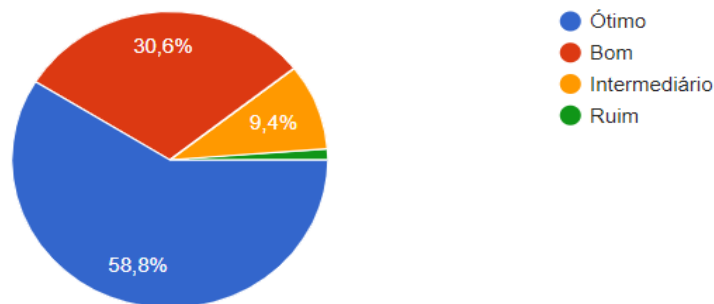


Quanto ao atendimento dos professores de sala de musculação, 58,8% responderam ser ótimo, 30,6 bom, 9,4% intermediário e 1,2% ruim, como está apresentado no gráfico 10:

Gráfico 10: Como você considera o atendimento dos professores de sala de musculação?

8- Como você considera o atendimento dos professores de sala de musculação?

85 respostas

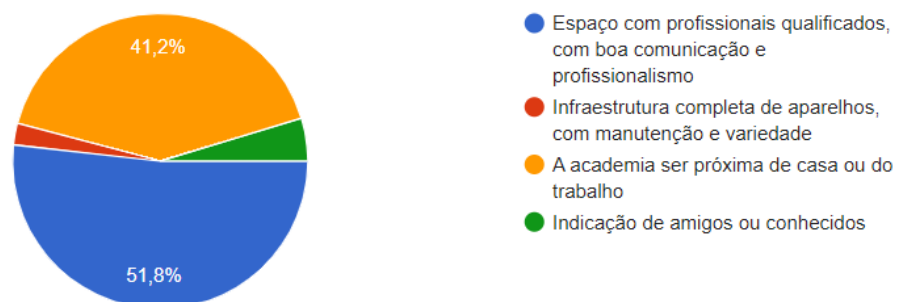


Sobre os fatores que fizeram escolher essa academia, com o intuito de selecionar o principal, 51,8% responderam ser o espaço com profissionais qualificados, com boa comunicação e profissionalismo, 41,2% a academia ser próxima de casa ou do trabalho, 4,7% por indicação de amigos ou conhecidos e 2,3% pela infraestrutura completa de aparelhos, com manutenção e variedade, como mostra o gráfico 11:

Gráfico 11: Qual desses fatores te fizeram escolher essa academia? (selecionar o principal)

9- Qual desses fatores te fizeram escolher essa academia? (selecionar o principal)

85 respostas

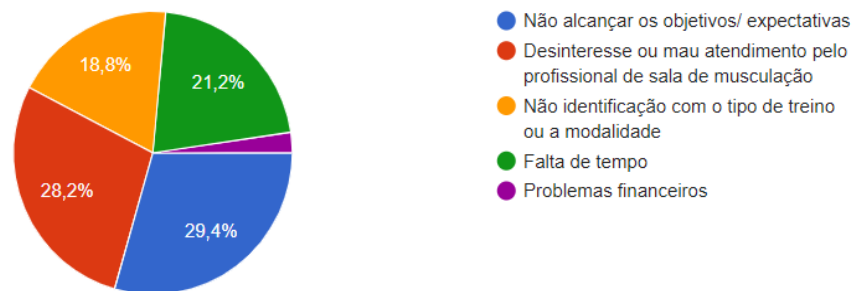


Quando questionados sobre qual dos fatores listados, acreditavam mais influenciar para a desmotivação na prática de musculação, as respostas apontaram 29,4% não alcançar os objetivos ou expectativas, 28,2% desinteresse ou mau atendimento pelo profissional de sala de musculação, 21,2% falta de tempo, 18,8% pela não identificação com o tipo de treino ou a modalidade e 2,4% por problemas financeiros, como é apresentado no gráfico 12:

Gráfico 12: Qual desses fatores você acredita que mais influenciam para a desmotivação da prática de musculação?

10- Qual desses fatores você acredita que mais influenciam para a desmotivação da prática de musculação?

85 respostas

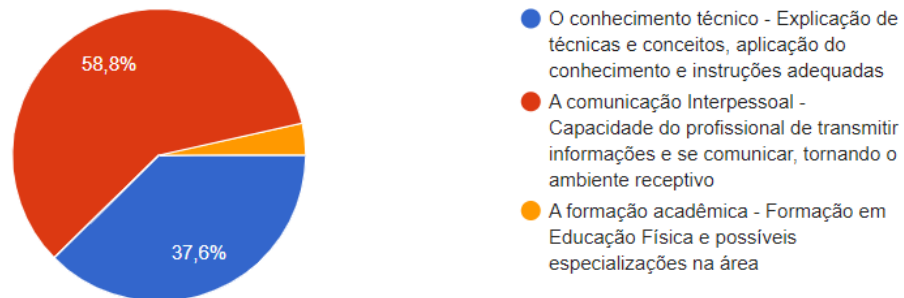


Em relação ao que mais qualificaria os professores de sala de musculação, 58,8% responderam: a comunicação interpessoal - capacidade do profissional de transmitir informações e se comunicar, tornando o ambiente receptivo, 37,6% o conhecimento técnico - explicação de técnicas e conceitos, aplicação do conhecimento e instruções adequadas e 3,6% a formação acadêmica - formação em Educação Física e possíveis especializações na área, como mostra o gráfico 13:

Gráfico 13: O que mais qualifica os professores de sala de musculação para você?

11- O que mais qualifica os professores de sala de musculação para você?

85 respostas



4. DISCUSSÃO:

Este estudo teve como produto, a resposta de 85 pessoas acerca da motivação, adesão e aderência no exercício físico, os dados foram coletados na academia de musculação: Instituto Carlos Ortiz, na qual foram concedidos ao questionário, apenas alunos de musculação.

Em relação ao sexo, responderam o questionário 45 mulheres e 40 homens, destes 76,5% (n=65), têm idades entre 18 a 40 anos e 23,5% (n=20) mais de 40 anos, e destes apenas 2 têm mais de 60 anos, segundo Nieman (2011) os idosos são mais fisicamente inativos que as demais faixas etárias, em contra partida são os mais beneficiados por serem ativos, destacando o potencial para a redução do risco de doenças.

Sobre a duração do treino, o maior número de respostas, dizem fazer dentro do período entre 1 hora e 1 hora e 30 minutos, seguido de 40 minutos a 1 hora, e por último mais de 1 hora e 30 minutos, o tempo de duração do treino é importante de ser analisado, o estudo de Pina et. Al (2014) menciona que um dos principais fatores apresentados pelas pessoas para não praticarem exercícios físicos regularmente está associado à falta de tempo e estabelece um paralelo com o treinamento com supervisão individual (*personal trainer*) que traria o benefício de diminuir o tempo

durante as sessões de treinamento, antagonizando com o fato do tempo estar relacionado a queda da motivação.

A maioria dos entrevistados, isto é 32,9% praticam musculação de forma ininterrupta por mais de 3 anos, somam mais 28,2% os que praticam entre 2 até 3 anos, inclusive os que praticam por menos de 6 meses contabilizam apenas 7,1%, esses indicativos apontam um percentual de pessoas relativamente alto, que tiveram aderência na atividade, a análise dos outros dados, vão contribuir para enriquecer essa discussão e traçar um caminho que os justifique.

Quando questionados se praticaram alguma atividade diferente da musculação nos últimos 6 meses, 57,6% dizem que sim, enquanto 42,4% afirmam que não. Brasil (2015) reflete e aponta dados sobre o abandono do esporte e atividade física, trazendo que entre 16 e 24 anos é o maior índice de abandono - mas também a faixa etária na qual as pessoas mais praticam atividade - isso se daria pelo fim do período escolar, e início de compromissos como o trabalho, desta forma começa a surgir justificativas como a falta de tempo para não realizar exercício físico.

É importante analisar o objetivo e motivação das pessoas em relação a musculação, em referência aos dados coletados, a maioria afirma ter como principal objetivo, a hipertrofia, e saúde e qualidade de vida respectivamente, e em seguida vem estética e fins competitivos em algum esporte. Segundo Maliski e Voser (2012) as pessoas procuram estabelecimentos propícios ao exercício físico, motivadas por vários fatores como a estética e a melhora da saúde.

A aderência é favorecida quando se atinge o objetivo, ou há uma aproximação do mesmo, visto que a pessoa se sentiria mais motivada, há percepção de que a atividade na qual ela se comprometeu a realizar, é efetiva e atende suas expectativas. Em relação ao questionamento sobre desmotivação, as respostas que prevalecem, indicam que não atingir os objetivos e expectativas seria o motivo mais relevante, seguido do desinteresse ou mau atendimento pelo profissional de sala de musculação.

23,5% dos entrevistados (n=20) dizem treinar com consultoria fitness ou personal trainer online. O estudo de Miranda et. Al (2020) explica esse fenômeno como maneira mais barata e prática, que possibilita o acompanhamento

personalizado com o auxílio de um profissional através de recursos tecnológicos. Essa modalidade acaba dando possibilidade de um acompanhamento - que não será presencial - mas tende a dar atenção à individualidade, com um investimento menor. 31,8% dizem ter acompanhamento de personal trainer de forma presencial, e a maioria: 44,7% diz ter acompanhamento apenas do profissional de sala de musculação.

O profissional é muito importante no papel de instruir, acolher e também motivar o aluno, Heyward (2013) diz que os profissionais do exercício devem focar em fatores potencialmente modificáveis, como local de realização dos exercícios; as variáveis do programa de treinamento, como intensidade e a percepção subjetiva de esforço.

89,4% dos entrevistados, quando questionados sobre o atendimento dos professores de sala, dizem ser bom ou ótimo, alcançando um valor significativo, em consonância com isso, 51,8% respondem como principal fator para escolher esta academia foi - espaço com profissionais qualificados, com boa comunicação e profissionalismo, logo após, com 41,2% trazem a justificativa da academia ser próxima de casa ou do trabalho - o que também concorda com Heyward (2013) que aponta como fator ambiental positivo para a participação e adesão aos programas de exercício, o acesso ao local de prática.

Há elementos que justificam o porquê do acompanhamento com *personal trainer*, contribuir para constância na musculação, alguns destes apontados por Pina et. al (2014) são: incentivo à manutenção dos tempos entre as séries e exercícios; incentivo à manutenção da carga; desejo de corresponder às expectativas do *personal* e maior segurança.

Apenas 2,4% das pessoas que responderam o questionário, acreditam que o maior fator de desmotivação são problemas financeiros, o estudo de Tahara (2003), aponta para uma tendência discriminatória do espaço da academia em relação ao fator socioeconômico, que desfavorecem o acesso na prática dessa atividade, 56,5% das pessoas afirmam ter renda maior que 3 salários mínimos, esse fator privilegiaria o acesso e permanência no exercício físico. Como apontado anteriormente o *personal*

trainer traz benefícios que facilitam a aderência na atividade, contudo não são todos que têm condições financeiras para usufruir desse tipo de serviço.

Em relação às limitações do estudo, a amostra foi em apenas uma academia, o que limita a conclusão para outros contextos sociodemográficos, então apenas este espaço foi analisado, com suas especificidades. Além disso, não foi feito cálculo amostral e a coleta foi por conveniência, o que limitou a quantidade de pessoas que pudessem participar e contribuir para os resultados.

5. CONCLUSÃO:

Em relação aos motivos que influenciam na adesão e aderência para a prática da musculação, alguns aspectos fazem-se relevantes, é importante traçar um perfil do praticante considerando algumas variáveis - idade, sexo, acessibilidade à prática, tempo livre, fatores socioeconômicos etc.

Este estudo é concludente em relação aos resultados e apontamentos apoiados na literatura - pessoas parecem ter mais motivação com um bom atendimento dos profissionais, tal como quem alcança suas expectativas com a prática ou quem se identifica com a estrutura do treino e modalidade.

Há alguns facilitadores para promover a adesão e aderência - academia ser próxima de casa ou do trabalho, ter bons aparelhos e espaço físico adequado, estar satisfeito com o serviço do profissional de sala de musculação apesar do *personal trainer* ser ainda mais significativo nesse sentido.

REFERÊNCIAS:

BALDISERRA, Larissa; MACHADO, Dionéia Lang. **Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida.** 2017

BRASIL. Ministério do Esporte. **Diesporte - Diagnóstico Nacional do Esporte: caderno 1.** Brasília: Ministério do Esporte, 2015, 41 .

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira /**

Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde.– Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**. 6ª edição. Porto Alegre : Artmed, 2013

KNITTLE K, NURMI J, CRUTZEN R, HANKONEN N, BEATTIE M, DOMBROWSKI SU. How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. **Health Psychol Rev.** 2018 Sep;12(3):211-230. doi: 10.1080/17437199.2018.1435299. Epub 2018 Feb 15. PMID: 29385950.

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e exploratório. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Metodologia Científica. 8. ed. **Atualização de João Bosco Medeiros**. Barueri, SP: Atlas, 2022.

MATIAS-PEREIRA, José. **Manual de Metodologia da Pesquisa Científica**. São Paulo: Atlas, 2016. E-book. ISBN 9788597008821.

MIRANDA, V. S.; SILVA, A. C.; ROCHA, J. S.; SOARES, R. A. S. Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. **International Journal of Physical Education, Rio de Janeiro**, 2(1): e20200006, 2020.

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde: teste e prescrição de exercícios**. tradução Rogério Ferraz, Fernando Gomes do Nascimento. Barueri, SP : Manole, 2011.

OLIVEIRA, José Clóvis P; OLIVEIRA, Antonio L; MORAIS, Francisco de Assis M; SILVA, Gessione M; SILVA, Cícero N M. O Questionário, o Formulário e a Entrevista como Instrumentos de Coleta de Dados: Vantagens e Desvantagens do Seu Uso na

Pesquisa de Campo em Ciências Humanas. 2016. 10 p. **Anais do Congresso de Educação - CONEDU.**

PINA, F. L. C.; DANTAS, J. L.; CAMPOS FILHO, M. G. A.; LIDO, D. J.; CONTI, P. S. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 168-177, mar. 2014.

RAMPAZZO, L. **METODOLOGIA CIENTÍFICA Para alunos dos cursos de graduação e pós graduação.** Edições Loyola : São Paulo 3ª edição, 2005.

SILVA, Rodrigo Sinott. DA SILVA, Ivelissa; DA SILVA, Ricardo Azevedo; SOUZA, Luciano ; TOMASIL, Elaine. **Atividade física e qualidade de vida.** Escola de Psicologia, Universidade Católica de Pelotas, 2007

TAHARA, Alexander K.; SCHWARTZ, Gisele M.; SILVA, Karina A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.