

**MOTIVOS QUE LEVAM MULHERES DE UMA ACADEMIA EM
UMA CIDADE DO SUL DE MINAS GERAIS A ADERIREM E
DESISTIREM DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**
*MOTIVES THAT TAKE WOMEN FROM AN ACADEMY IN A CITY OF
THE SOUTH OF MINAS GERAIS TO ADHERE AND WAIVE THE
PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY*

Fernanda Cristina Pedro

Wilson Willian Rafael

Franco Noce

Giuliano Roberto da Silva

Resumo: O objetivo do estudo foi investigar os fatores determinantes que levam mulheres aderirem e desistirem da prática de exercícios físicos em uma academia de ginástica, localizada em uma cidade no Sul de Minas Gerais, através de uma investigação qualitativa. Para isso, o estudo contou com 73 participantes com idades entre 18 e 67 anos que abandonaram a academia investigada. Estas participantes foram posteriormente acessadas pelos pesquisadores através de uma entrevista semiestruturada que investigou o motivo da adesão do abandono a academia. Dentre os principais motivos mencionados para aderência da prática de atividade física destacam-se estética (55,6%) e saúde (40,3%). A desistência, de uma forma geral, foi atribuída à “falta de tempo (27,8%)” e à condição financeira (19,4%). Ao serem realizadas comparações estatísticas, percebeu que o fato de “terem filhos” influenciou significativamente na adesão à academia, e a respeito do abandono, no fator “ocupação”, as participantes que trabalham se sobressaíram em relação as que estudam. Logo, diante dos resultados, conclui-se que as pessoas necessitam tanto de motivações intrínsecas quanto extrínsecas para dar manter-se em um trabalho programado de exercícios físicos, sempre buscando a orientação de um profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Adesão. Desmotivação. Atividade Física.

Abstract: The objective of this study was to investigate the determinants that lead women to join and withdraw from physical exercise in a gym located in a city in the south of Minas Gerais, through a qualitative investigation. For this, the study counted on 73 participants aged between 18 and 67 years who left the academy investigated. These participants were later accessed by the researchers through a semi-structured interview that investigated the reason for joining the academy. Among the main reasons mentioned for adherence to the practice of physical activity, aesthetics (55.6%) and health (40.3%) stand out. The dropout, in general, was attributed to "lack of time (27.8%)" and to the financial condition (19.4%). When statistical comparisons were carried out, he noticed that the fact that "having children" had a significant influence on adherence to the academy, and regarding the abandonment, in the "occupation" factor, the participants who worked out stood out in relation to those who study. Therefore, in the face of the results, it is concluded that people need both intrinsic and extrinsic motivations to keep themselves in a programmed work of physical exercises, always seeking the guidance of a Physical Education professional.

Keywords: Adherence. Desmotivation. Physical Activity.

INTRODUÇÃO

Com o passar dos anos, o desenvolvimento tecnológico se faz cada vez mais presente na vida do homem e, conseqüentemente, o esforço físico cada vez menor, tornando o sedentarismo o grande vilão de muitas patologias¹.

Uma vida sedentária, na maioria das vezes, é decorrente da dificuldade da adesão a uma rotina programada de exercícios físicos e, como as pessoas estão acostumadas ao comodismo, o processo de adaptação e comprometimento aos treinamentos tornam-se

lentos². Isto leva os profissionais de Educação Física e outros profissionais de áreas afins a se responsabilizarem e se comprometerem a motivar essas pessoas a tal prática³.

Existem inúmeras evidências sobre os benefícios que o exercício físico proporciona à saúde. O índice de obesidade dos brasileiros aumentou. Mais da metade da população brasileira está com o peso acima do recomendado, passando de 42,6% em 2006 para 53,8% em 2016, sendo mais prevalente em homens; e a obesidade passando de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016 sendo a frequência semelhante entre os sexos. Apesar disso, houve uma melhora dos hábitos saudáveis com o aumento do consumo regular de frutas e hortaliças, redução do consumo de refrigerantes e sucos artificiais e aumento da prática de atividades físicas, passando de 30,3% em 2009 para 37,6% em 2016⁴.

Matsudo et al.,⁵ destacam que a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico. O exercício físico é definido como uma subcategoria da atividade física. Sendo esta planejada, estruturada e repetitiva; resultando na melhoria ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física. Não é somente considerada como um comportamento, mas também uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como a potência aeróbica, *endurance* muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade.

A atividade física é essencial para que o homem tenha uma boa qualidade de vida, agindo diretamente no sistema fisiológico do organismo do ser humano. Assim, o estilo de vida ativo vem acompanhado de inúmeros benefícios como: aumento de força, tônus muscular, fortalecimento de ossos e articulações, diminuição da gordura corporal, dentre outros. Esses benefícios promovem a prevenção e controle de doenças, reduzindo a mortalidade associada a essas patologias⁶.

Concomitante aos benefícios fisiológicos que a prática regular de exercícios físicos proporciona ao ser humano está à questão “estética”, ou seja, a busca por uma melhor aparência, que vem crescendo muito nos últimos anos. Entretanto, o objetivo para atingir o sucesso com programas de exercícios físicos, na maioria das vezes, depende de motivações, sejam elas intrínsecas ou extrínsecas⁷.

A atividade física é essencial para que o homem tenha uma boa qualidade de vida. Entretanto, muitas pessoas vêm desistindo dessa prática ou até mesmo nem iniciam uma vida ativa, por vários motivos¹.

Partindo desses pressupostos, o objetivo do presente estudo foi investigar os fatores determinantes à adesão e desistência da prática de atividades físicas em uma academia de ginástica.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, a qual procurou entender as concepções de indivíduos que aderiram e abandonaram a prática de atividades físicas, assim como compreender e interpretar comportamentos, expectativas e opiniões de um grupo de indivíduos.

A população entrevistada foi composta por indivíduos do sexo feminino, com idade entre 10 e 67 anos, ex-praticantes de exercícios físicos, em uma academia de ginástica localizada na cidade de Nepomuceno - MG. Os exercícios eram caracterizados por musculação, *step*, aulas de salão e pilates.

A amostra foi obtida a partir do banco de dados da empresa. Foram selecionadas 73 alunas (solteiras, casadas, viúvas e divorciadas) que abandonaram a academia no ano de 2016.

Em seguida, elas foram contatadas pessoalmente e convidadas a responderem um roteiro de entrevista semi estruturada, contendo 20 perguntas organizadas em cinco dimensões. A primeira dimensão envolve dados pessoais para traçar o perfil do praticante; a segunda é composta por perguntas relacionadas à motivação e desistência do aluno. A terceira dimensão contém perguntas sobre os objetivos ao se matricular na academia, enquanto a quarta dimensão envolve perguntas sobre a percepção de qualidade do atendimento e estrutura da academia. Por fim, a última dimensão envolve hábitos atuais relacionados a exercícios físicos. As perguntas foram elaboradas com o intuito de relacionar o principal objetivo do abandono da academia.

Para verificar se há diferença entre as variáveis foi usado o teste de *Mann-Whitney*. Para comparar o motivo determinante de abandonar a academia por idade, foi realizado o teste de *Kruskal-Wallis*. Para verificar se houve alguma associação entre a ocupação e motivo de abandono foi feito o teste Qui-Quadrado.

Seguindo as recomendações do Conselho Nacional de Saúde, resolução 466/12, as mulheres que concordaram em participar do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma voluntária e anônima. A academia envolvida no estudo autorizou a abordagem através de um termo de conhecimento de pesquisa. Os materiais e dados coletados foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, onde os voluntários tiveram suas identidades preservadas. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética sob o nº 30783914.3.0000.5149.

RESULTADOS

Inicialmente, as idades foram classificadas por faixas etárias (Tabela 1).

Faixa Etária	
0 a 15 anos	Criança
15 a 29 anos	Jovem
30 a 59 anos	Adulto
Maior que 60 anos	Idoso

Tabela 1- Faixa etária das participantes

A média da idade correspondeu há 33 anos, e o tempo de prática de atividade na academia foram em média de 10 meses (Tabela 2).

	Média	Desvio Padrão	Variabilidade	
			Mínimo	Máximo
Idade	33,97	±12,25	18	80
Frequência na academia (meses)	9,87	±7,57	0,5	36

Tabela 2 - Média e desvio padrão da idade das entrevistadas e tempo de frequência na academia

Em relação à 1ª dimensão: perfil da praticante na época em que estava matriculada na academia, os resultados foram: Hidroginástica (4,2%); Spining (2,8%); Step (11,1%); Pilates (1,4%); e Musculação (80,6%).

Para a 2ª dimensão: motivos de abandono da academia, os resultados encontrados foram: Cansaço (2,8%); Distância de sua casa (2,8%); Estudos (4,3%); Falta de tempo (27,8%); Condição Financeira (19,4%); Gravidez (6,9%); Incômodo por ser obesa (1,4%); Lesão (5,6%); Mudança de cidade (6,9%); Mudança de academia (5,6%); Não adaptou (1,4%); Não gostou do atendimento (6,9%); Indisposição (1,4%), Problemas de Saúde (2,8%); Trabalho (2,8%); Mudança de emprego (1,4%).

Já a respeito da 3ª dimensão: objetivos ao entrar na academia, os resultados foram: Controle do Stress (2,8%); Estética (55,6%); Saúde (40,3%); Socialização (1,4%).

Para a 4ª dimensão: professor, atendimento e estrutura da academia, os resultados foram em relação aos professores: conhecimento técnico: 81% possuem muito conhecimento e 19% possui pouco conhecimento; a respeito do atendimento: 56% excelente, 33% bom e 11% ruim; e sobre a satisfação em relação à estrutura da academia: 63% consideraram excelente e 37% boa.

Sobre a 5ª dimensão: hábitos atuais relacionados a exercício físico, os resultados apontam que 42% continuaram a praticar atividade física e 58% não continuaram.

Ao comparar a faixa etária com os objetivos ao entrar na academia, notou-se que 25% das mulheres jovens e 15% das adultas preocupam-se com a estética, enquanto 4% das jovens e 24% das adultas têm como objetivo qualidade de vida e saúde (Gráfico 1).

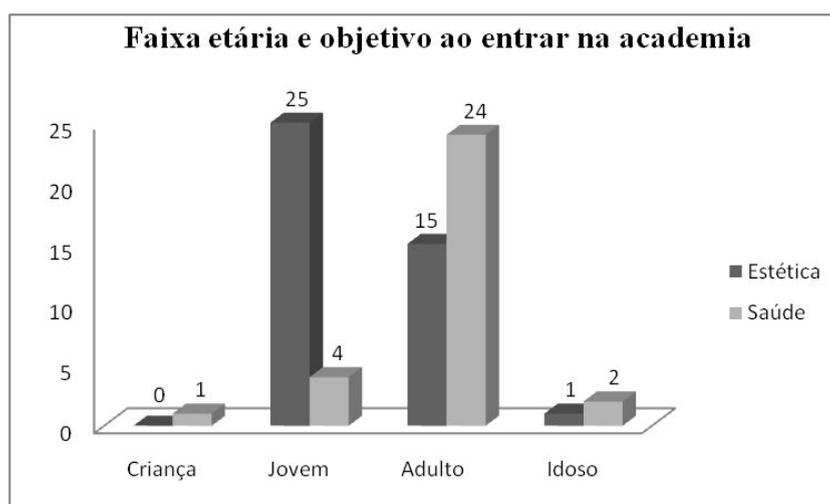


Gráfico 1 - faixa etária das participantes e objetivo ao entrar na academia.

A respeito da comparação do objetivo ao entrar na academia após terem filhos, os resultados apontam que 35% objetivam saúde e 18% estética.



Gráfico 2 - Presença de filhos e objetivo ao ingressar na academia.

Ao serem questionadas pelo motivo que as levaram a abandonar a prática de atividade física na academia, a falta de tempo (20%) e falta de dinheiro (14%) lideraram as repostas (Gráfico 3).

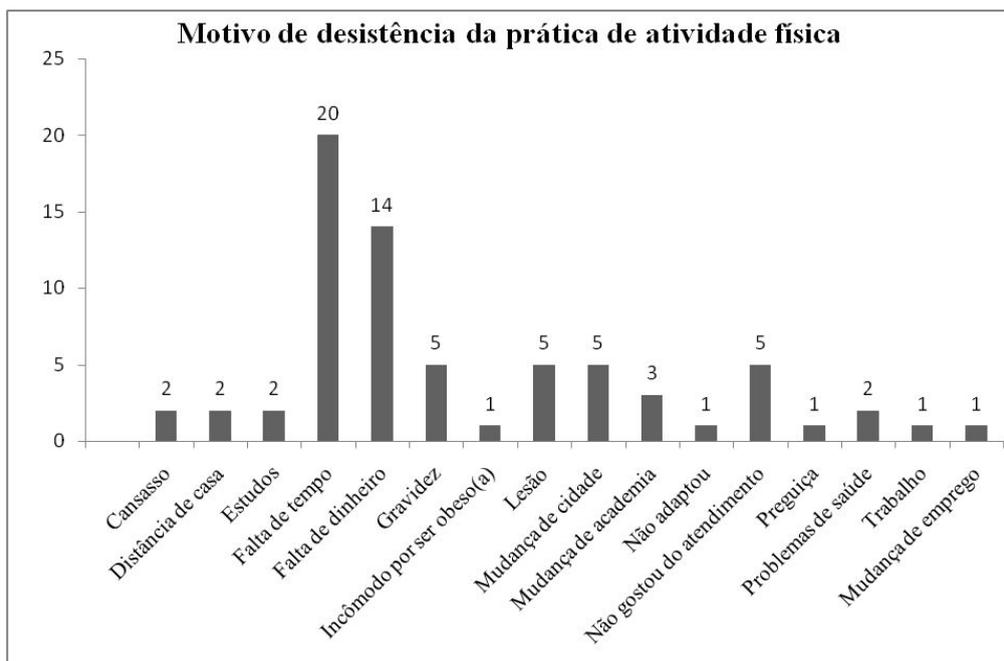


Gráfico 3 - Motivo de desistência da prática de exercício físico.

A respeito das comparações realizadas por intermédio de testes estatísticos, os resultados são apresentados abaixo.

Para verificar se há diferença entre as variáveis, foi realizado o teste de *Mann-Whitney*.

Para realização do teste, o estado civil foi dividido em dois grupos (solteiras e outros). Ao nível de 5% de significância não foram verificadas diferenças significativas entre esses dois grupos quanto ao motivo determinante de abandonar a academia ($p=0,116$).

O motivo ao frequentar a academia também foi dividido em dois grupos (estética e saúde). Através da análise, ao nível de 5% de significância, não foi verificada diferença quanto ao motivo determinante de abandonar a academia frente ao objetivo que motivou a adesão ($p=0,31$). O mesmo foi observado quanto à prática de exercício físico após o abandono da academia ($p=0,459$).

Para a variável “Tem filhos?” foram utilizados dois grupos: têm filhos e não tem filhos. Na comparação entre os grupos, para o motivo determinante do abandono da academia não foi verificado diferença significativa ($p=0,059$).

Em contrapartida, foi verificada diferença significativa entre os grupos “têm filhos ou não” quanto ao objetivo de se ingressar na academia ($p=0,002$).

O teste de *Kruskal-Wallis*, apontou que nenhum motivo de abandono ao comparar por faixa etária foi significativo ($p=0,396$).

Com o intuito de verificar uma possível associação entre as variáveis de ocupação (trabalham – 81%; estudam – 19%) das participantes ao motivo de abandono foi utilizado o teste Qui-quadrado, e este apontou diferença significativa ($p=0,00001$), ou seja, a ocupação das participantes influenciaram no abandono das atividades físicas na academia.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo apontaram que em média as alunas desistentes frequentaram a academia por um período de 10 meses, e as variáveis estética e

qualidade de vida se igualam em porcentagens em relação ao motivo de adesão a academia.

Segundo Dahlem⁸, a imprensa e os vários meios de comunicação incentivam uma grande procura à promoção de corpos perfeitos e bem moldados por meio da prática de atividade física. Ainda assim, o autor deixa claro que existe um grande percentual de pessoas que ainda não abandonaram o estilo de vida sedentário.

Foram verificadas diferenças significativas entre os grupos “têm filhos” ou não quanto ao objetivo de ingressar na academia, em que a maioria se preocuparam com estética e saúde.

Pucci et al.,⁶ citam que a qualidade de vida é de caráter subjetivo e de difícil definição, onde o bem-estar social e pessoal se caracteriza como um bom estilo de vida saudável, propiciado pelo lazer, auto estima e convívio social.

Neste contexto, a atividade física é essencial para que o homem tenha uma boa qualidade de vida. Assim, o estilo de vida ativo vem acompanhado de inúmeros benefícios como: aumento de força, tônus muscular, fortalecimento de ossos e articulações, diminuição da gordura corporal, dentre outros⁹.

O abandono relacionado à prática de atividade física na sua grande maioria corresponde à falta de tempo e falta de dinheiro, estes resultados podem ter uma correlação devida grande parte de a amostra possuir filhos. A amostra que não tinha filhos teve o abandono às atividades relacionado à falta de tempo e lesões, por não gostaram do atendimento proporcionado pelo estabelecimento, por causa dos estudos e porque mudaram de academia. Na maioria das vezes mulheres que não possuem filhos trabalham fora e em uma grande carga horária, fazendo com o tempo fique escasso para outras atividades¹⁰.

De acordo com Dahlem⁸, os principais motivos de desistência dos praticantes de atividade física em academias são: falta de tempo, indisposição, comodismo, a distância do local da prática, problemas financeiros e incompatibilidade de horários.

CONCLUSÃO

A importância deste trabalho foi compreender e investigar os motivos que levaram as alunas de uma academia de ginástica a desistirem da prática de atividade física.

De acordo com os dados obtidos através da entrevista semi estruturada, pode-se concluir que os motivos principais que levam as mulheres a desistirem da prática da atividade física são: falta de tempo, condição financeira. Porém, nenhum dos motivos de abandono desta prática se sobressaiu em relação às faixas etárias. Contudo, no aspecto ocupação, as participantes que trabalham são as que mais abandonam a academia ao serem comparadas as participantes que estudam.

Evidenciou também, que o motivo “ter filhos” foi determinante a respeito da adesão a prática de atividade física na academia.

Observou-se também através da análise das respostas que as mulheres necessitam tanto de motivações intrínsecas quanto extrínsecas para dar manter-se em um trabalho programado de exercícios físicos.

Fica claro assim, que as questões relacionadas á saúde são muito relevantes e merecem uma atenção especial do profissional de Educação Física. Por isso, eles devem ser qualificados para atender as necessidades desse público, orientando e até mesmo educando a população sobre a importância da atividade física para saúde, bem estar, estética e aspectos psicológicos.

REFERÊNCIAS

1. Liz CM, Andrade A. Qualitative analysis of the reasons to the adhesion and desistance to the practice of resistance exercises in gyms. Rev Bras Ciên Esp. 2016; 38 (3): 267-274.

2. Spinato IL, Monteiro LZ, Santos, ZMSA. Adesão da pessoa hipertensa ao exercício físico – uma proposta educativa em saúde. *Texto Contexto Enferm.* 2010; 19(2): 256-64.
3. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JCK. Adolescent physical activity and health. *Sports Med.* 2006; 36(12): 1019-30.
4. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2016: Hábitos dos Brasileiros impactam no crescimento da obesidade e aumenta prevalência de Diabetes e Hipertensão.* 2016.
5. Matsudo S, Matsudo V, Barros Neto T. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Rev Bras Med Esp.* 2001; 7(1): 2-13.
6. Pucci GC, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Cad Saúde Pública.* 2012; 46(1): 166-179.
7. Matias TS, Rolim MK, Kretzer FL, Schmoelz CP, Andrade A. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. *Motriz rev. educ. fis.(Impr.).* 2010; 16(2): 370-378.
8. Dahlem VR. *Motivos que levam a aderência e à resistência da prática regular de exercício físico em academia. [Monografia].* Ijuí: UNIJUÍ; 2014.
9. Silveira MF, Almeida JC, Freire RS, Haikal DS, Martins AME. Propriedades psicométricas do instrumento de avaliação da qualidade de vida: 12-item health survey (SF-12). *Rev Ciênc Saúde Colet.* 2013; 18(7): 1923-31.

10. Pitanga FJG, Lessa I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cad Saúde Pública. 2005; 21(3): 870-7.