

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional - EEFPTO
Curso de Educação Física

**RISCOS DE ABANDONO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE
BELO HORIZONTE-MG**

Leonardo Moreira Faria Madeira

Belo Horizonte
Julho / 2010

LEONARDO MOREIRA FARIA MADEIRA

**RISCOS DE ABANDONO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE
BELO HORIZONTE-MG.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Disciplina Psicologia do Esporte do Curso de
Educação Física, da Escola de Educação Física da
Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador: Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski

Belo Horizonte

Julho/2010

AGRADECIMENTOS

Agradeço principalmente a Deus por mais uma vitória em minha vida.

Agradeço à minha família, pelo apoio e incentivo do dia a dia.

Agradeço ao Prof. Dr. Dietmar Martin Samulski, pela sua disponibilidade e atenção com que conduziu minha orientação.

À minha mãe pelo carinho, atenção e paciência em me ajudar.

Enfim, a todos que ajudaram direta ou indiretamente na realização deste trabalho.

*"Há homens que lutam um dia e são bons.
Há outros que lutam um ano e são melhores.
Há os que lutam muitos anos e são muito bons.
Porém, há os que lutam toda a vida.
Esses são os imprescindíveis."
(Bertolt Brecht)*

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar os motivos que levam os usuários a abandonarem a prática de atividade física em academias do município de Belo Horizonte – Minas Gerais. Para tanto, participaram do estudo 60 sujeitos, de ambos os sexos, com idade entre 15 e 50 anos, escolhidos de forma aleatória, no qual todos haviam abandonado a prática de atividade física em academias de ginástica, há, no mínimo, dois meses. Todos os usuários pertenciam a academias do município de Belo Horizonte – Minas Gerais. Como instrumento de coleta de dados, foi utilizado questionário contendo perguntas relacionadas a motivos de abandono da prática de atividades físicas em academias de ginástica. Para a análise dos dados foi utilizado estatística descritiva simples. Os dados demonstram que os motivos de abandono mais importantes indicados pelos participantes do estudo, estão relacionados à falta de tempo disponível para se praticar atividades físicas e incompatibilidade de horários para se praticar a atividade física. Desta forma, os dados deste estudo sugerem que os profissionais da área devem procurar desenvolver estratégias que busquem amenizar a evasão dos alunos de suas academias pela falta de tempo disponível para realizar as atividades físicas. Eles deveriam planejar, por exemplo, programas de atividades que necessitem de menos tempo para sua realização, mas que garantam que os objetivos de seu aluno sejam alcançados, ou a criação de horários alternativos para se praticar essas atividades.

PALAVRAS-CHAVE: Abandono; Academias de ginástica; Atividades físicas; Motivação.

ABSTRACT

This study aimed to identify the reasons that lead users to abandon the practice of physical activity in gyms in the city of Belo Horizonte - Minas Gerais. To do so, participated in the study 60 subjects, of both sexes, aged between 15 and 50, chosen at random, in which everyone had abandoned the practice of physical activity in gyms, there are at least two months. All users belonged to gyms in the city of Belo Horizonte - Minas Gerais. As a tool for data collection, questionnaire was used for reasons of abandonment of the practice of physical activities in gyms. For the analysis of data was used for simple descriptive statistics. The data show that the most important reasons for leaving given by the study participants, are related to lack of time available to perform physical activities and incompatibility of schedules for practice to physical activity. Thus our data suggest that professionals should seek to develop strategies that seek to minimize circumvention of the students in their academies by the lack of time available to perform physical activities. They should plan, for example, programs of activities that require less time for its accomplishment, but to ensure that goals are achieved your student, or creating alternative schedules to perform these activities.

KEY - WORDS: Abandonment; Health clubs, physical activity, Motivation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	pág. 7
2 JUSTIFICATIVA	pág. 10
3 OBJETIVO.....	pág. 11
4 METODOLOGIA.....	pág. 12
4.1 População e Amostra.....	pág. 12
4.2 Cuidados Éticos.....	pág. 12
5 RESULTADOS. E DISCUSSÃO.....	pág. 13
6 CONCLUSÃO.....	pág. 28
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág. 30
ANEXO I.....	pág. 33
ANEXO II.....	pág. 34

1 INTRODUÇÃO

A palavra abandono, segundo Aurélio (2010); significa desistência de; renuncia a. Sendo assim, este estudo pretende discutir os motivos do abandono de academias de ginástica por seus usuários.

A partir da década de 80, aconteceu no Brasil uma verdadeira proliferação dos ambientes denominados de academias de ginástica, que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de Cooper e nos “health clubs” americanos. Isso ocorreu, principalmente, devido à chegada de uma proposta de exercícios denominada de ginástica aeróbica ou, simplesmente, aeróbica (MALTA, 1992; RUFINO, SOARES; SANTOS, 2000; MORAES, 2001). Esse fenômeno contribuiu bastante para o aumento da prática de atividades físicas em nosso país.

Porém, esse “modismo” poderia não estar sendo completamente aderido por alguns praticantes de atividades físicas. Pesquisas realizadas no município de São Paulo – SP mostram que o tempo médio de permanência dos alunos em academias de ginástica é de aproximadamente quatro meses. Diversos fatores poderiam estar influenciando esse abandono dos clientes, desde o atendimento dos profissionais, até a infra-estrutura oferecida pela academia (MELLO, 2009).

Ferreira e Najar (2005) reconhecem que há um equívoco quando se avalia que houve um aumento no número de praticantes de atividades físicas no país. Segundo eles, seria necessário um aumento no número de variáveis utilizado pelos programas pró-atividades físicas na avaliação de sua eficácia, pois acreditam que os números crescentes apresentados estão muito relacionados com o aumento na oferta de locais públicos para a prática destas atividades. Deste modo, considerando que a adesão à prática de atividades físicas regulares é um fenômeno complexo, os autores alertam para o caráter efêmero desta adesão, ou seja, há um aumento da prática quando há campanhas de estímulo, mas a adesão volta aos níveis iniciais quando cessam as campanhas.

Atualmente, a motivação é um dos grandes conteúdos que tem sido pesquisado na Psicologia do Esporte, originando uma ampla investigação deste conteúdo e sua influência com o treinamento de rendimento, a prática e o abandono de atividade física, dentre outros (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; BARROSO, 2007; FREITAS *et al.*, 2007; ROSA; COSTA; VAN KEULEN, 2008).

O constante interesse por parte dos estudiosos da psicologia esportiva sobre os motivos de adesão e permanência dos indivíduos às práticas esportivas sejam estas de treinamento ou atividade física, é fruto, conforme Rosa; Costa; Van Keulen (2008), do entendimento que a motivação constitui-se um dos elementos centrais para um processo de ensino-aprendizagem bem sucedido.

Em outra pesquisa os resultados demonstraram que a maioria dos sujeitos entrevistados aponta a questão estética e a melhoria da qualidade de vida como sendo os principais fatores que os levam a manter-se motivados para a realização de atividades físicas. Ao mesmo tempo, declaram que o grande vilão responsável pela desistência da prática de atividades físicas é a falta de tempo. As autoras relatam ainda como fatores importantes da adesão ao estilo de vida ativo as influências sociais da família e dos amigos, além de constatarem que adultos aderem mais facilmente à prática de atividades físicas quando estas estão relacionadas com divertimento, a sentir-se bem e à redução do estresse (MELLO, 2009 *apud* TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003).

Segundo Morales (2002), os desistentes acreditam que a reestruturação do tempo pessoal é fundamental para que eles possam manter-se em um programa de exercício físico. A estabilidade financeira é outro fator de manutenção lembrado pelas pessoas que já desistiram pelo menos uma vez. Também, em sua pesquisa, foram relacionados a preservação da saúde, a manutenção da estética e a auto-motivação para continuar a fazer exercício físico.

Como estagiário de uma academia de ginástica do município de Belo Horizonte, Minas Gerais, tenho percebido uma demanda maior de alunos nos primeiros meses do ano, conseqüentemente relacionado a férias escolares e ao período de verão. No entanto, nos meses subseqüentes observa-se uma evasão considerável de clientes, afetando a arrecadação da empresa.

Apesar de evidências científicas sobre fatores intrínsecos e extrínsecos que levam indivíduos a aderirem e a permanecerem em academias de ginástica, ainda não há consenso da comunidade científica sobre fatores que levam ao abandono de atividades físicas. Neste caso questiono: o que levaria os usuários a se afastarem de academias de ginástica? A evasão estaria relacionada a problemas de infraestrutura da academia, como também ao custo da mensalidade?

2 JUSTIFICATIVA

Percebe-se, mais intensamente nos dias de hoje, a necessidade de personalizar a oferta do serviço aos clientes no intuito de satisfazê-los e oferecer-lhes qualidade. Para tanto, é necessário conhecer os atributos que os mesmos julgam ser importantes na prestação do serviço e suas expectativas. Las Casas (2004) define serviço de qualidade como sendo aquele em que o cliente fica satisfeito com os resultados obtidos, de acordo com suas expectativas. Segundo o autor, muitas empresas buscam superar as expectativas dos clientes causando o encantamento dos mesmos. O entendimento do que é qualidade em serviços para o cliente, pode ajudar a empresa a introduzir modificações e buscar melhorias de qualidade em seus produtos e serviços (ROCHA, 1999).

Sendo assim, a realização deste trabalho poderá auxiliar os proprietários de academias a empregarem medidas que possam tanto satisfazer sua clientela, como atrair novos clientes, e evitar o abandono.

3 OBJETIVO

- Identificar os motivos que levam os usuários a abandonarem a prática de atividade física em academias de ginástica do município de Belo Horizonte – Minas Gerais.

4 METODOLOGIA

Este trabalho é uma pesquisa descritiva, exploratória que teve como objetivo identificar os motivos que levam usuários a abandonar a prática de atividade física em academias de ginástica do município de Belo Horizonte – Minas Gerais. Para coleta de dados foi realizada entrevista guiada por um questionário 1 e 2 (ANEXO I e ANEXO II) contendo perguntas abertas e fechadas, direcionada a usuários que frequentaram academias de ginástica, para posterior análise dos resultados.

4.1 População e Amostra

A população do estudo foi selecionada de forma intencional. Para a seleção da amostra foram estabelecidos alguns critérios de inclusão, sendo estes: ter idade mínima de 15 anos e máxima de 50 anos e ter abandonado a prática de atividade física por, no mínimo, dois meses. Sendo assim, participaram do estudo 60 sujeitos, escolhidos aleatoriamente, desde que se enquadrassem nos pré-requisitos desta pesquisa.

4.2 Cuidados Éticos

Os sujeitos foram informados sobre o objetivo do estudo, o anonimato, o sigilo das respostas e a possibilidade de recusa em participar do trabalho, bem como a intenção de divulgar resultados apenas sob caráter científico.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Questionário 1 buscou identificar o perfil sócio-demográfico dos praticantes de atividade física nas academias de ginástica (ANEXO I). Dos 60 sujeitos entrevistados 32 (53%) eram do sexo masculino, e 28 (47%) do sexo feminino; a faixa etária compreendida era de 15 a 50 anos. Com relação à escolaridade, 42% possuíam superior incompleto; 33% superior completo; 10% ensino médio incompleto e 15% ensino médio completo.

O Questionário 2 tratava dos motivos que levaram o aluno a abandonar a prática das atividades físicas na academia de ginástica (ANEXO II). Com relação ao mau atendimento pelos profissionais que trabalham na recepção, como motivo de abandono de academia de ginástica, observa-se, no gráfico 1, que 49 (82%) dos usuários consideraram o mau atendimento nada importante; 7 (12%) pouco importante e 4 (6%) muito importante. Sabemos que o bom atendimento ao público, especialmente em atividades direcionadas para a saúde, é importante para o estabelecimento de vínculo ao serviço, o que contradiz os achados deste estudo.

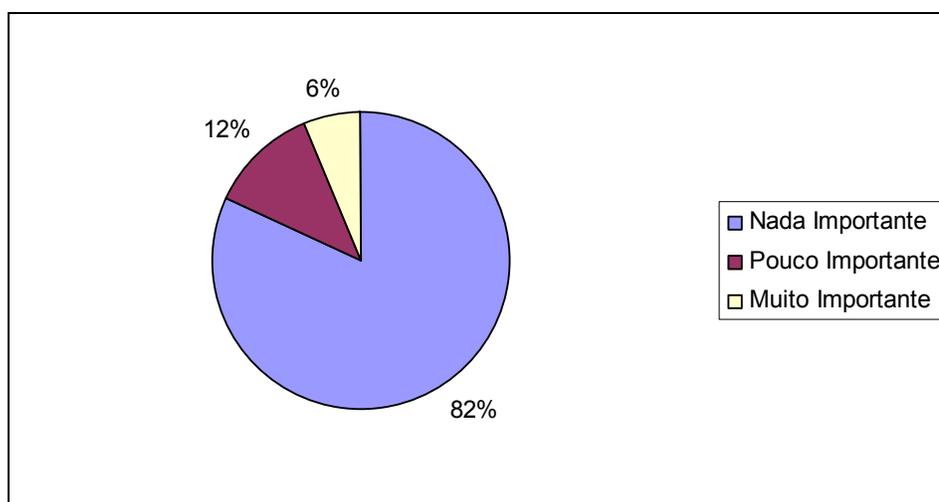


GRÁFICO 1 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pelo mau atendimento dos profissionais que trabalham na recepção.

Quanto à falta de competência profissional (gráfico 2), 53 (88%) dos indivíduos entrevistados relataram não ter sido importante para o abandono da academia; 7 (12%) afirmaram ser pouco importante. De acordo com Antunes (2003) é de extrema importância que o profissional seja capacitado em um corpo de conhecimentos científicos e técnicos que dê a base necessária para que possa atuar em academias de ginástica e musculação, oferecendo serviços confiáveis e de qualidade.

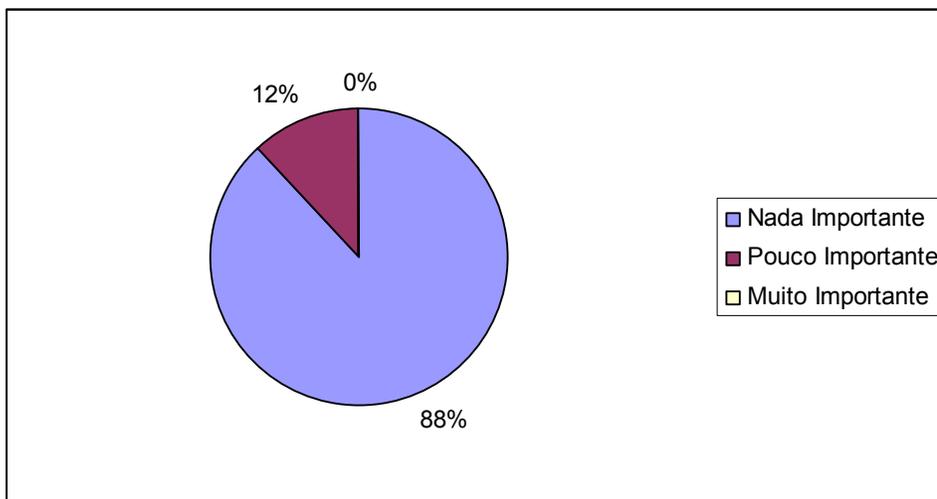


GRÁFICO 2 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de competência profissional.

Do total da população estudada, 35 (59%) afirmaram que a estrutura física inadequada oferecida pela academia de ginástica foi nada importante para que a abandonassem; 18 (29%) consideraram pouco importante e 7 (12%) afirmaram ser muito importante, conforme mostra o gráfico 3. A qualidade e a quantidade de recursos existentes em academias de ginástica, neste caso uma boa infra-estrutura, constituem atrativos pela população, principalmente da mais jovem. No entanto, para a maioria dos sujeitos da pesquisa este fator é nada importante. É importante identificar quais são os fatores relevantes que levam as pessoas a procurarem academias de ginástica. Quando decidem escolher uma academia é preciso averiguar se os serviços prestados, por exemplo, a infra-estrutura satisfazem as suas necessidades, desejos e expectativas.

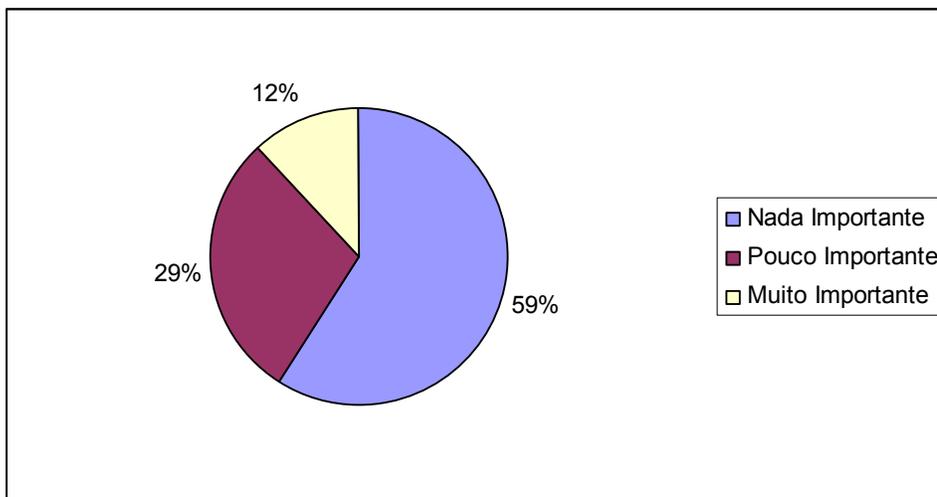


GRÁFICO 3 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela estrutura física inadequada.

Em relação à falta de motivação para realizar atividades físicas, 23 (39%) afirmaram ser nada importante; 17 (28%) pouco importante e 20 (33%) muito importante para a desistência das atividades físicas na academia de ginástica (gráfico 4). A motivação é um fator pessoal e determinante. Extremamente significativo, no processo de aderência ao exercício regular e que está, também, vinculada a interesses, motivos e metas (DISHMAN, 1981; SAMULSKI, 1992). Ela está relacionada, também, com as possibilidades de se obter ou não, o sucesso pretendido dentro dos programas de exercício físico. Um programa bem elaborado, auxiliado por certa motivação pessoal auxilia no índice de aderência à academia (MORALES, 2002).

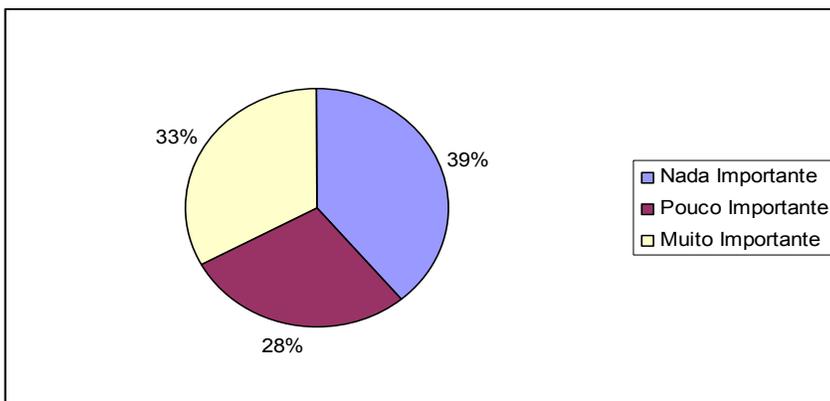


GRÁFICO 4 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de motivação para realizar as atividades físicas.

Os gráficos 5 e 6 apresentam a falta de recursos financeiros e o alto custo para se praticar atividades físicas como motivadores de abandono de academias de ginástica. Como podemos observar, dos 60 sujeitos que compuseram a amostra do estudo, 35 (58%) consideraram a falta de recursos financeiros e o alto custo das academias como nada importante; 11 (18%) como pouco importante e 14 (24%) como muito importante, em ambos os gráficos. No entanto, verifica-se que quase metade dos sujeitos entrevistados, ou seja 25, consideram a falta de recursos financeiros e o alto custo para se praticar atividades físicas como um dos fatores impeditivos para continuidade de sua frequência à academias de ginástica. A dificuldade financeira foi um dos argumentos encontrados nos estudos de Lopes; Lopes (2000) e Morales (2002), como motivo de abandono de academias.

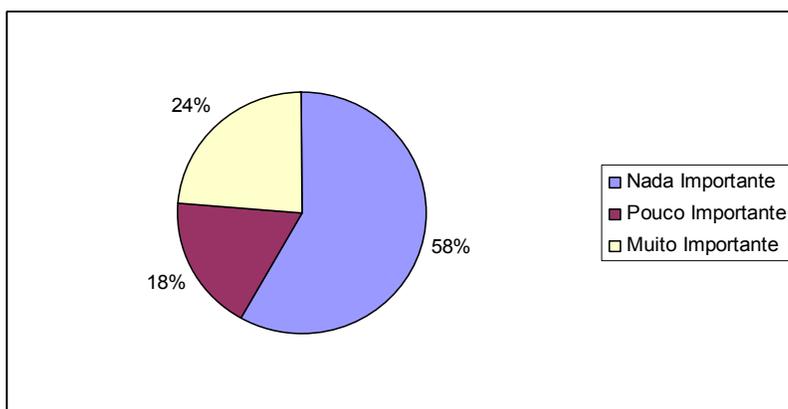


GRÁFICO 5 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de recursos financeiros.

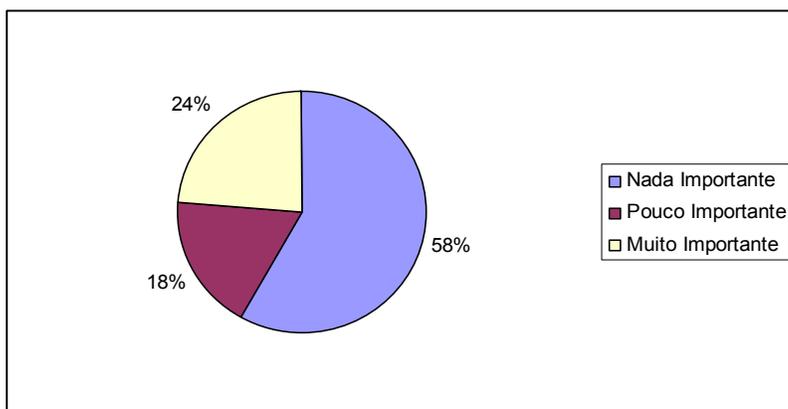


GRÁFICO 6 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pelo alto custo para se praticar atividades físicas.

No tocante à falta de oferta de outras modalidades de atividades físicas em academias de ginástica, o gráfico 7 mostra que 39 (65%) dos sujeitos entrevistados consideraram nada importante; 29 (17%) pouco importante e 4 (6%) muito importante para abandono de academia. Percebe-se que a maioria dos sujeitos não está preocupada com a diversidade de atividades físicas oferecidas pelas academias, se preocupam basicamente com aquelas que satisfaçam seus objetivos imediatos. Deutsch (1995) afirma que as atividades devem ser desenvolvidas para satisfazer tanto quem oferece como quem procura, seguindo uma linha coerente, concisa e bem fundamentada, acompanhando as constantes inovações e tecnologias disponibilizadas no mundo contemporâneo.

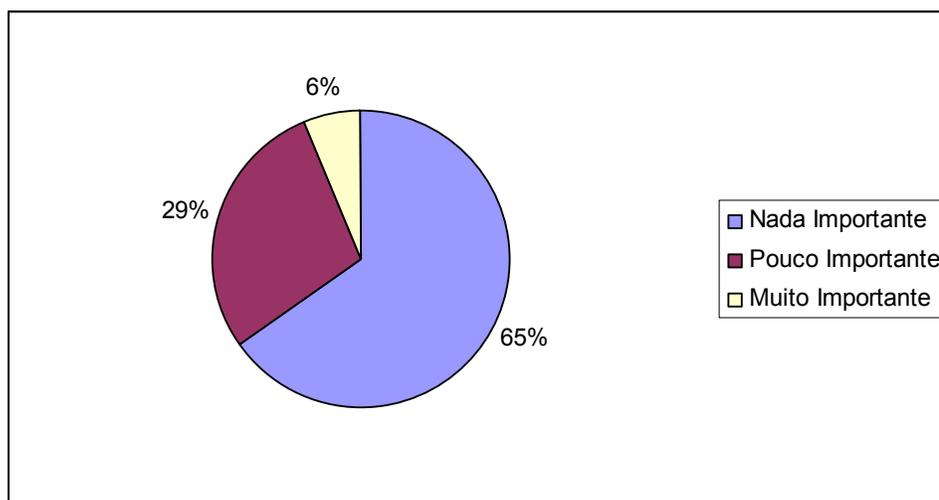


GRÁFICO 7 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de oferta de outras atividades físicas.

O gráfico 8 apresenta os objetivos e expectativas não cumpridos com a atividade física na academia de ginástica, como sendo um fator relacionado ao abandono dos usuários. Dos indivíduos entrevistados, 38 (64%) relataram esta causa ser nada importante para sua desistência; 11 (18%) pouco importante e 11 (18%) muito importante. Segundo Mowen; Minor (2003), a satisfação é a atitude geral sobre um produto ou serviço após a sua aquisição e uso. É o julgamento de avaliação posterior à compra. O propósito de todo empreendimento, bens ou serviços, é criar e manter clientes satisfeitos. Um dos grandes atributos existentes no sucesso de um processo de compra está ligado ao relacionamento duradouro entre empresa e consumidor (ENGEL; BLACKWELL; MINIARD, 2000).

Dessa maneira, podemos afirmar que a grande maioria dos entrevistados não sofreu decepção com a atividade desenvolvida em sua academia de ginástica, não sendo então um fator principal para o abandono dos exercícios físicos.

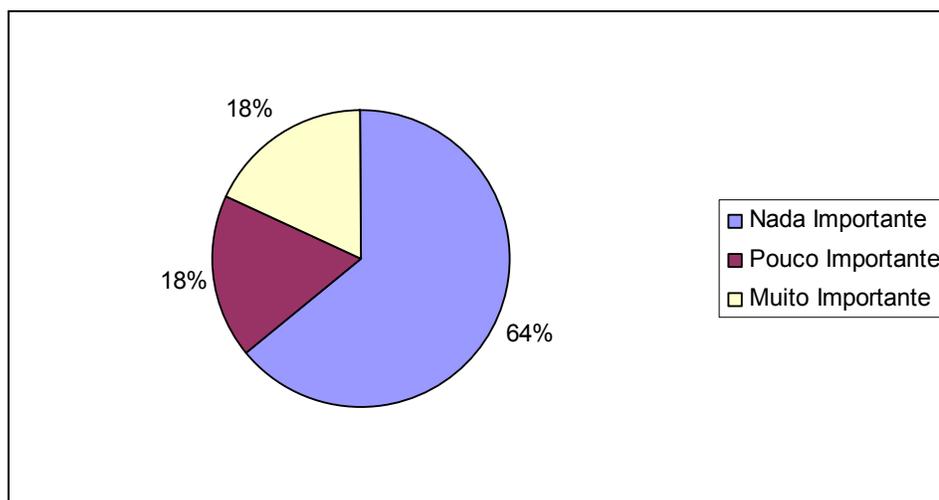


GRÁFICO 8 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pelos objetivos e expectativas não terem sido satisfeitos.

Com relação à insatisfação com o programa de atividades físicas prescrito ser uma causa relacionada ao abandono da academia de ginástica (gráfico 9), foi visto que 42 (70%) dos entrevistados afirmam ser nada importante esse fator para sua desistência; 11 (18%) pouco importante e 7 (12%) muito importante.

Apesar dos resultados encontrados apontarem a insatisfação com o programa prescrito não ser um fator principal do abandono da atividade física na academia de ginástica, os profissionais da área não devem deixar de lado essa causa, já que, de acordo com Valle (2000), quando uma pessoa se conhece melhor, estando ciente de seus limites e resistências, mais chances ela tem de acertar na atividade escolhida e maior sua possibilidade de sucesso. Uma avaliação psicológica pode auxiliá-lo neste processo. Um obeso sedentário precisa ser orientado de forma diferente de um esportista que descobriu ser cardíaco, por exemplo.

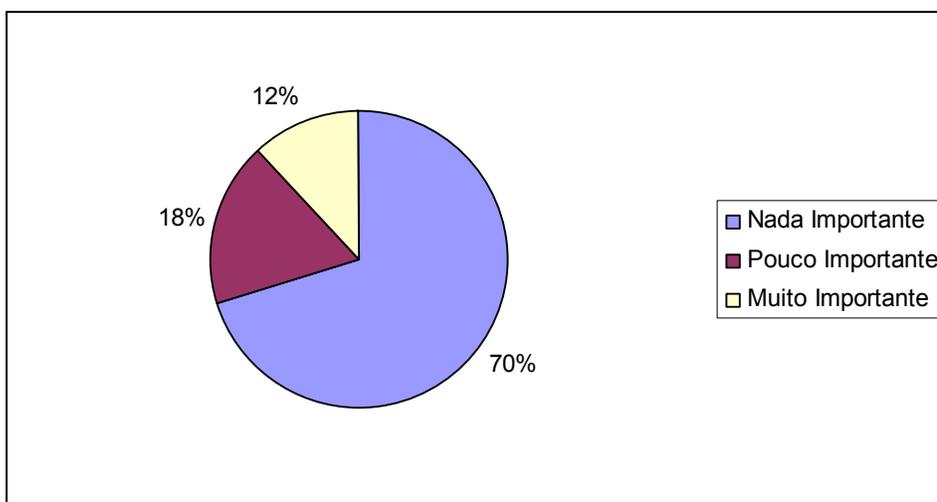


GRÁFICO 9 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono da academia de ginástica pela insatisfação com o programa de atividades prescrito.

No que diz respeito à falta de tempo disponível para se praticar atividades físicas em academias de ginástica como causa de abandono por parte dos praticantes (gráfico 10), 21 (35%) dos indivíduos responderam ser nada importante para sua desistência; 14 (24%) pouco importante e 25 (41%) afirmaram ser muito importante para sua renúncia das atividades. A falta de tempo foi um argumento encontrado para justificar dificuldade para a prática de exercícios físicos, o que corrobora com os resultados apresentados por Lopes; Lopes (2000), que concluíram que a falta de tempo é uma das razões mais alegadas para a desistência de um programa de atividades físicas.

Dessa maneira, a falta de tempo é um fator relacionado ao abandono que merece grande destaque.

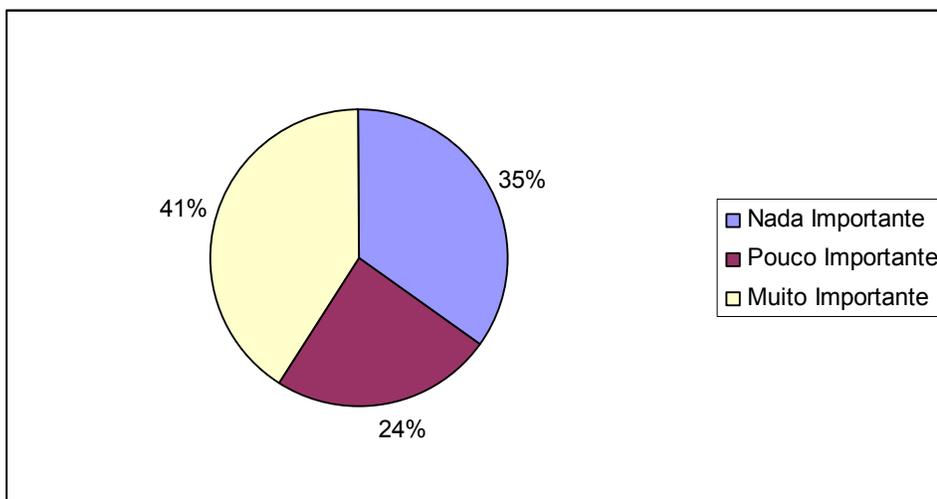


GRÁFICO 10 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de tempo disponível para se praticar as atividades físicas.

O gráfico 11 apresenta a falta de higiene oferecida pela academia de ginástica como sendo uma causa da desistência da prática de atividades físicas pelos entrevistados. Observa-se que 56 (94%) dos entrevistados dizem ser nada importante a falta de higiene da academia de ginástica como a causa de seu abandono e 4 (6%) pouco importante. Assim sendo, a falta de higiene não mostrou-se como motivo relevante para a renúncia da atividade física em academias de ginástica pelos praticantes.

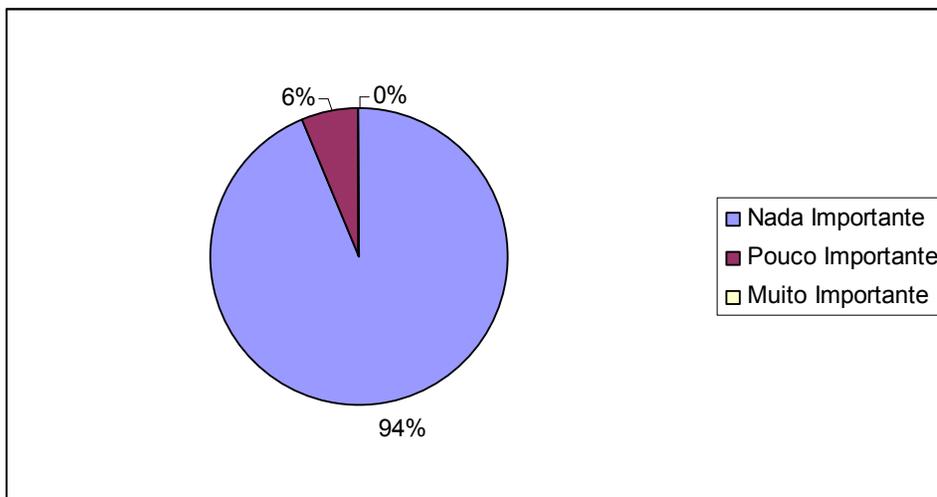


GRÁFICO 11 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de higiene oferecida pelo estabelecimento.

No tocante à falta de atenção dos profissionais que trabalham no salão de musculação, o gráfico 12 mostra que 38 (64%) dos sujeitos entrevistados consideraram nada importante; 14 (24%) pouco importante e 7 (12%) muito importante para abandono de academia.

Apesar do percentual encontrado como causa do abandono por falta de atenção dos profissionais que trabalham no salão de musculação ser relativamente baixo, ele deve ser levado em consideração. Isso foi comprovado no estudo realizado por Silva (2007), em que foi encontrada uma informação importante: o professor de educação física é um dos principais motivos da escolha da academia de ginástica (36%), seguido da localização e instalações (24%). Sendo assim, é importante investir em profissionais qualificados para se ter um melhor retorno de satisfação ao cliente e financeiro da empresa.

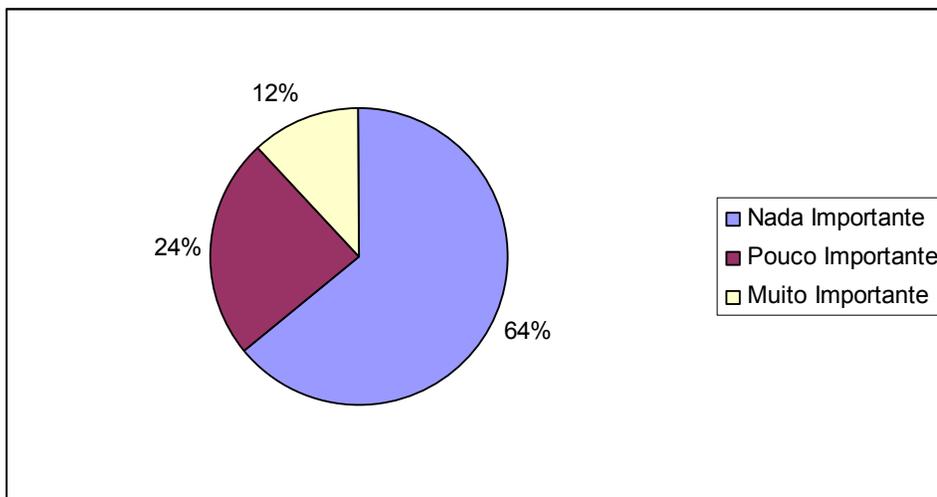


GRÁFICO 12 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de atenção dos profissionais que trabalham no salão de musculação.

Quanto à grande distância percorrida para se praticar atividade física (gráfico 13), 46 (76%) dos indivíduos entrevistados relataram não ter sido importante para o abandono da academia; 14 (24%) afirmaram ser muito importante. Os dados encontrados reafirmam a ideia de que os indivíduos procuram academias próximas à sua casa ou local de trabalho, e quando têm que se distanciarem delas por algum motivo acabam desistindo da atividade física.

Alguns estudos citaram a “proximidade dos locais de prática” como um motivo importante para aderência (BAPTISTA, 2001; ROJAS, 2003; CHECA et al., 2006). Segundo Rojas (2003), uma academia que agrade aos praticantes de exercícios físicos deveria estar a no máximo 3 km de distância de sua casa ou do seu trabalho.

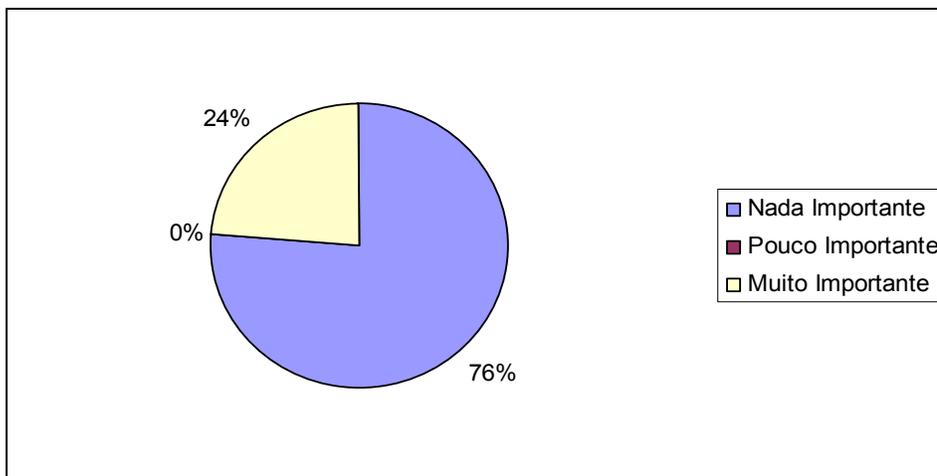


GRÁFICO 13 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela grande distância percorrida para se praticar a atividade física.

Em relação à falta de conforto oferecido pela academia, 35 (58%) afirmaram ser nada importante; 11 (18%) pouco importante e 14 (24%) muito importante para o abandono da academia de ginástica (gráfico 14). Os resultados encontrados mostraram que apesar do percentual de alunos que deixaram de freqüentar a academia de ginástica pelo motivo falta de conforto ser relativamente menor, esse percentual não pode ser desconsiderado devido ao número significativamente elevado (42%) terem afirmado este ser um dos motivos que propiciaram a desistência das atividades físicas na academia. De acordo com Freitas (2007), percebe-se mais intensamente nos dias de hoje, a necessidade de personalizar a oferta do serviço aos clientes no intuito de satisfazê-los e oferecer-lhes qualidade, e o conforto oferecido pela academia é um deles.

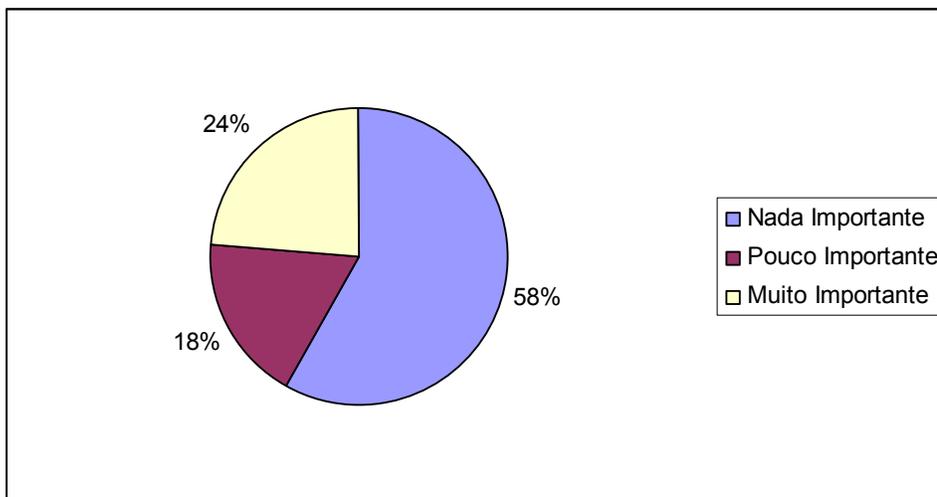


GRÁFICO 14 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pela falta de conforto oferecido pela academia.

Os gráficos 15 e 16 apresentam respectivamente lesão articular ou muscular e problemas de saúde como motivadores de abandono de academias de ginástica. Como podemos observar, dos 60 sujeitos que compuseram a amostra do estudo, 56 (94%) consideraram lesão articular ou muscular nada importante e 4 (6%) como muito importante, no gráfico 15, para o abandono da prática das atividades; 46 (76%) disseram ser nada importante para a desistência quando perguntados sobre problemas de saúde, 7 (12%) pouco importante e 7 (12%) muito importante.

Zavelinski (2008) diz que, se o objetivo da introdução da atividade física em nossa vida e na vida de nossos filhos é obter o maior benefício possível à saúde e ao bem-estar com o menor risco e sofrimento, podemos dizer que a opção que melhor se ajusta a esse perfil não é, sem dúvida, o esporte competitivo e sim atividades como caminhadas, corridas, dança, yoga, ginástica que são atividades encontradas em academias de ginástica, atividades capazes de nos oferecer prazer e melhora cardiovascular e metabólica sem os inconvenientes dos esportes, mas não se deve esquecer de dosar a intensidade do treinamento para que lesões ou problemas de saúde não aconteçam.

Zavelinski (2008) corrobora com os achados deste estudo, o qual aponta a lesão articular ou muscular e os problemas de saúde como não sendo os principais responsáveis pela desistência dos alunos da prática de atividades físicas em academias de ginástica.

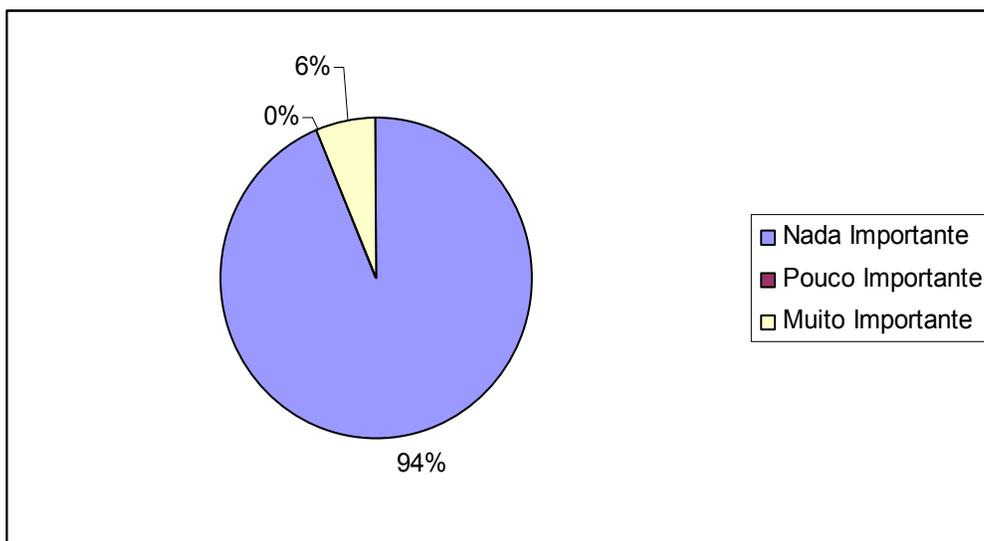


GRÁFICO 15 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica por lesão articular ou muscular.

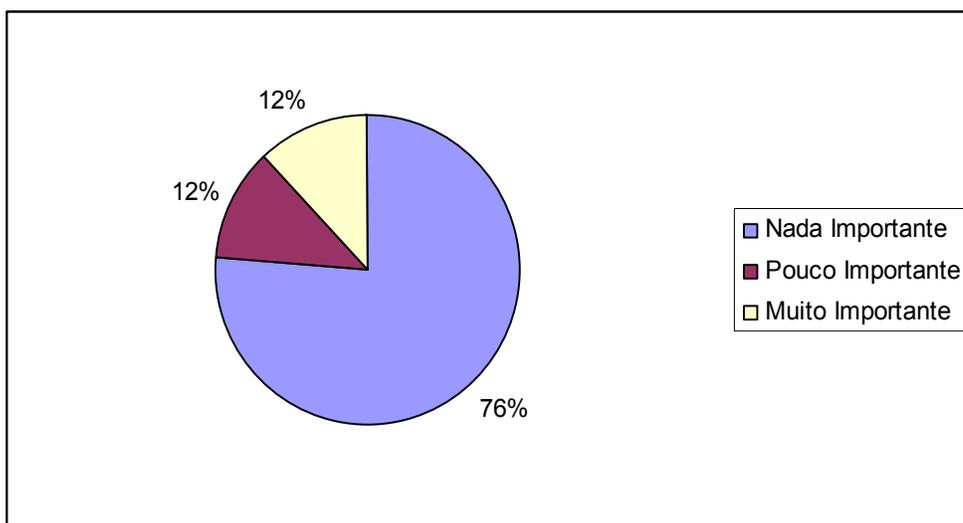


GRÁFICO 16 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica por problemas de saúde.

No que diz respeito ao estresse com o trabalho ou cansaço como causa responsável pelo abandono dos praticantes de academias de ginástica, apresentada no gráfico 17, foi visto que 28 (47%) dos indivíduos responderam ser nada importante para sua desistência; 25 (41%) pouco importante e 25 (12%) afirmaram ser muito importante para sua renúncia das atividades. A somatória dos entrevistados que deram um grau de relevância para esse motivo (53%) foi maior do que os que não deram (47%). Sendo assim, podemos afirmar que o estresse com o trabalho e o cansaço são sim fatores fundamentais que levam usuários de academias de ginástica a abandonarem a prática das atividades físicas.

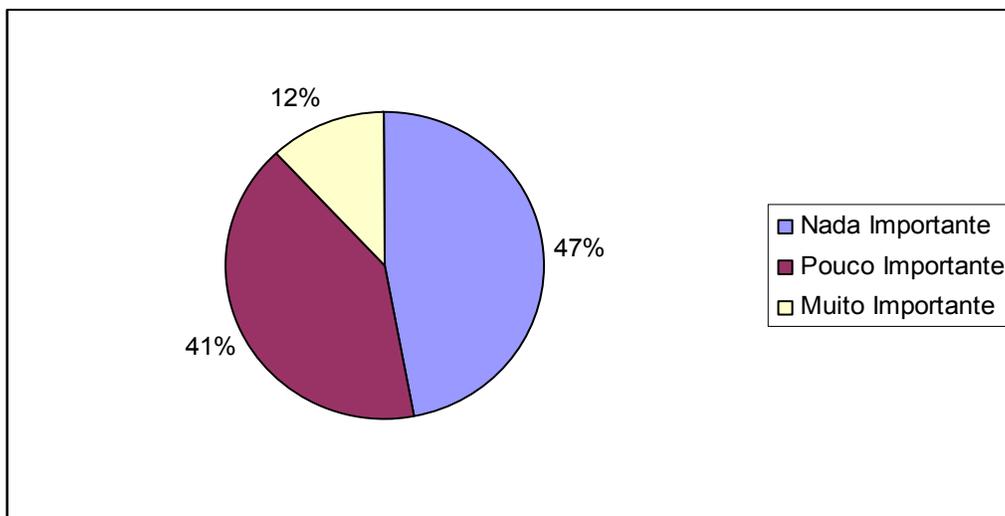


GRÁFICO 17 – Porcentagem dos graus de importância para o abandono de academia de ginástica pelo estresse com o trabalho ou cansaço.

Do total da população estudada, 21 (35%) indivíduos disseram ter abandonado a academia de ginástica por outros motivos (gráfico 18) que foram discriminados na pesquisa; 6 (27%) entrevistados afirmaram ter abandonado a prática das atividades físicas por ter entrado em férias, 8 (37%) por incompatibilidade de horário, fato que reafirma o mostrado no gráfico 10; 6 (27%) disseram ser a mudança de residência o fator responsável pela desistência das atividades e 2 (9%) relataram ser a desistência de amigos a causa do abandono da academia de ginástica.

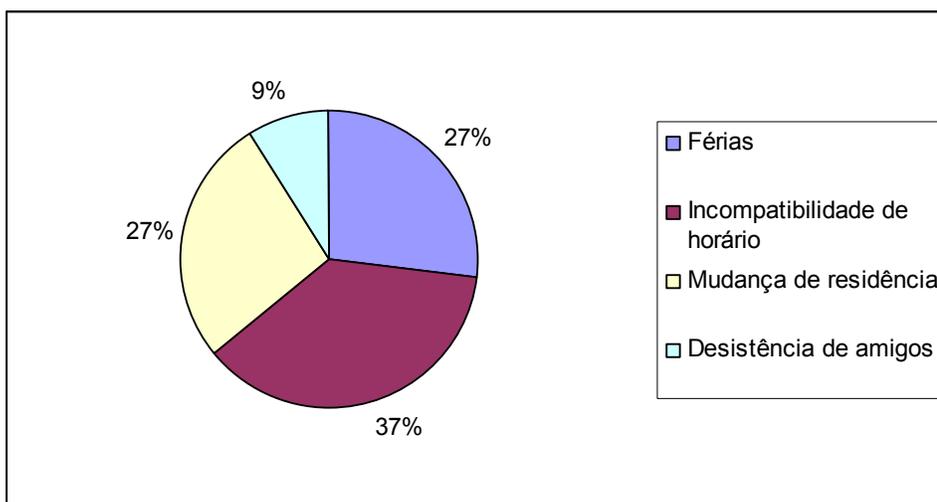


GRÁFICO 18 – Porcentagem de outros motivos que levaram ao abandono de academia de ginástica.

6 CONCLUSÃO

O objetivo desta pesquisa foi identificar os motivos que levam os usuários a abandonarem a prática de atividade física em academias de ginástica do município de Belo Horizonte – Minas Gerais. Ao analisarmos os resultados identificados no presente estudo, concluímos que estes, em sua grande maioria, corroboram com os achados encontrados na literatura pesquisada. Quando observamos as informações sócio-demográficas, verificamos que a maioria dos participantes do estudo era do sexo masculino. Esse fato contribui com a afirmação de que a grande procura por academias de ginástica ainda hoje é devido ao aumento da força muscular que, por sua vez, se relaciona à masculinidade.

Ao observamos os dados encontrados, verificamos que a grande maioria dos participantes do estudo tem um bom nível de conhecimento e instrução. Estes achados sugerem que a prática de atividade física deixou de ser entendida pela sociedade, como uma “cultura” para desocupados, e se tornou um instrumento de prevenção, para as pessoas bem informadas, de possíveis causadores de doenças relacionadas ao trabalho, e à vida diária. Mas, infelizmente, podemos afirmar que a prática de atividades físicas para os entrevistados não é prioridade em suas vidas quando analisamos a profilaxia de doenças. Isso porque todos haviam abandonado a prática das atividades físicas há pelo menos dois meses.

Em relação aos motivos causadores do abandono da prática da atividade física nas academias de ginástica, listados no questionário, a maioria dos itens escolhidos para a pesquisa recebeu nada importante ou pouco importante como resposta em relação ao grau de importância. Porém, podemos destacar os itens falta de tempo disponível para se praticar atividades físicas e incompatibilidade de horário como os grandes fatores responsáveis pela evasão de academias, afirmados pelos indivíduos participantes da pesquisa, já que estes fatores receberam como resposta um grau de muita importância quando questionados.

Dessa maneira, os profissionais da área devem procurar desenvolver estratégias que busquem amenizar a evasão de alunos de suas academias pela falta de tempo disponível para se praticar atividades físicas e incompatibilidade de horários, como

por exemplo, realizar programas de atividades que necessitem de menos tempo para sua realização, mas que garantam que os objetivos de seu aluno sejam alcançados, ou até mesmo estender o horário de funcionamento de seus estabelecimentos, favorecendo aos indivíduos que não possuem tempo para a prática. Os praticantes também devem tentar adequar seus horários para que sempre haja tempo para realizar atividades físicas. A reestruturação do tempo pessoal é fundamental para que eles possam manter-se em um programa de exercício físico. Como citado, a atividade física é uma ótima forma de prevenção de doenças relacionadas ao estresse com o trabalho e o cotidiano.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, A. C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Rev. Digital**, Buenos Aires, mai., 2003.

BAPTISTA, T. J. R. **Procurando o lado escuro da lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adulto sem academias de ginástica de Goiânia**. 2001. 200 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) - Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia. 2001.

BARROSO, M.L.C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros**. 2007. 129 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Centro de Ciências da Saúde e Esportes, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2007.

BECKER JUNIOR, B. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2008. 352p.

CHECA, F. M.; FURLAN, T. E.; FIGUEIRA JÚNIOR, A. Fatores Determinantes para a Aderência em Programas de Atividade Física em Academias de São Caetano do Sul. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Caetano do Sul, v. 10, p. 42-44, out./dez. 2006. ISSN 1678-054X. Disponível em: <http://www.imes.edu.br/revistasacademicas/revista/sau10.pdf>. Acesso em: 04 nov. 2008.

DEUTSCH, S. Formação Profissional e Mercado de Trabalho na Educação Física. **Educação: Teoria e Prática**. vol. 3, n° 5, jul. – dez. 1995.

Dicionário Aurélio online. Desenvolvido por 2010 alot.com, 2010. Disponível em http://try.alot.com/tb/reference/reference_magnify_brprt.php?aff_id=googlestar&camp_id=1495&utm_source=google&utm_medium=cpc. Acesso em 2 jun. 2010.

DISHMAN, R. K. Biologic influences on exercise adherence. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 52, 143-159, 1981. Disponível em <http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm>. Acesso em 25 mai. 2010.

ENGEL, J. F.; BLACKWELL, R. D.; MINIARD, P. W. **Comportamento do consumidor**. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2000.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciências da Saúde Coletiva**. Supl. 10, p. 207-219, 2005.

FREITAS, C. M. S. M; *et al.* Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

LAS CASAS, A. L. **Qualidade total em serviços**: conceitos, exercícios, casos práticos. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2004.

LOPES, M.; LOPES, A. S. **Motivos que levam à desistência dos programas de atividades físicas em academias**. Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciência do Esporte, p. 162. 2000.

MALTA, P. **Step training aeróbico e localizado**. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.

Mello, A. (2009). **Gostar do treino é o primeiro passo para o corpo dos sonhos**. Disponível em <http://msn.minhavidacom.br/conteudo/10287-Gostar-do-treino-e-o-primeiro-passo-para-o-corpo-dos-sonhos.htm>. Acesso em 22 ago. 2009.

MORAES, L. C. (2001). **Histórico das academias**. Disponível em <http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm>. Acesso em 25 mai. 2010.

MORALES, P. J. C. **Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Físicos oferecidos por Academias de Ginástica na região de Joinville**. 2002. Dissertação (Mestrado na Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

MOWEN, J. C.; MINOR, M. S. **Comportamento do consumidor**. São Paulo: Prentice Hall, 2003.

ROCHA, A.; CHRISTENSEN, C. **Marketing**: teoria e prática no Brasil. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1999, p.89-91.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR**. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado EM Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

ROSA, M. C; COSTA, M. A. S; VAN KEULEN, G. E. **Adesão e permanência de praticantes de musculação nas academias de Florianópolis.** *Trabalho não publicado.*

RUFINO, V. S.; SOARES, L. F. S; SANTOS, D. L. Características de freqüentadores de academias de ginástica do RIO Grande do Sul. **Kinesis**, n. 22, 57 – 68, 2000.

SAMULSKI, D. Motivação. In: SAMULSKI, D. (Ed) **Psicologia do esporte.** Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1992, p. 53-73.

SENNE JÚNIOR, M. **Instrumentação sísmica para centrais nucleares.** 1983. 116 f. Dissertação (Mestrado em Ciências e Tecnologias Nucleares) – Escola de Engenharia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1983.

SILVA, R. M. C. A. Mensurar a satisfação dos clientes na academia de ginástica FSPORT. Inserção das demandas regionais de mercado nos cursos de Administração: Um estudo de caso nas IES da CNEC. **Revista Administração** v1. 2007.

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

VALLE, M. P. A prática da atividade física: “será que eu consigo?” – um enfoque psicológico. In: ZANNINI, J. (org) **Viva mais, Viva melhor – Guia prático de atividade física.** Porto Alegre/RS: Pão dos Pobres, 2000.

ZAVELINSKI, A.C. Considerações sobre Atividade Física. **Departamento de Pesquisas Científicas, AMAPAZ (Associação pelo Meio Ambiente e pela Paz),** Curitiba, 2008. Disponível em http://escolacomoviver.com.br/index.php?option=com_content&task=view&id=43&Itemid=78. Acesso em 30 mai. 2010.

ANEXO - I

QUESTIONÁRIO 1 - PERFIL SÓCIO-DEMOGRÁFICO DOS EX-ALUNOS

1. Qual sua Idade?

2. Qual seu gênero? () Masculino () Feminino

3 . Qual seu grau de escolaridade?

() Ensino Fundamental Completo () Ensino Fundamental Incompleto

() Ensino Médio Completo () Ensino Médio Incompleto

() Ensino Superior Completo () Ensino Superior Incompleto

ANEXO II

Questionário 2

Marque com um X qual(ais) motivo(s) te levou a abandonar a prática de atividade física na Academia de Ginástica considerando os graus de importância (1,2,3).

1. Mau atendimento pelos profissionais que trabalham na recepção	1	2	3
2. Falta de competência profissional	1	2	3
3. Estrutura física da Academia de Ginástica inadequada	1	2	3
4. Falta de motivação para realizar as atividades físicas	1	2	3
5. Falta de recursos financeiros	1	2	3
6. Alto custo para se praticar a atividade física nesta a Academia	1	2	3
7. Falta de oferta de outras atividades físicas	1	2	3
8. Objetivos e expectativas não satisfeitos	1	2	3
9. Insatisfação com o programa de atividades prescrito	1	2	3
10. Falta de tempo disponível para a prática das atividades físicas	1	2	3
11. Falta de higiene oferecida pela Academia de Ginástica	1	2	3
12. Falta de atenção dos profissionais que trabalham no salão de musculação	1	2	3
13. Grande distância percorrida para se praticar a atividade física	1	2	3
14. Falta de conforto oferecido pela academia (ex. Ventilação, músicas agradáveis)	1	2	3
15. Lesão articular ou muscular	1	2	3
16. Problemas de saúde	1	2	3
17. Estresse com o trabalho / Cansaço	1	2	3
18. OUTROS MOTIVOS:			
Férias	1	2	3
Desistência de amigos	1	2	3
Incompatibilidade de horário	1	2	3

Considerando: 1- nada importante; 2- pouco importante; 3- muito importante