

Explorando Os Incentivos Por Trás Da Adesão Ao Exercício Físico Em Ambientes De Academia

Jhonatan Gomes Gadelha¹, Valcirene Rodrigues Pereira¹,
Marselle Lima Moreira², Antonio Clodoaldo Melo De Castro¹,
Elissandra Pontes De Freitas³, Alessandra Lima Peres De Oliveira¹,
Thalisney Souza De Paiva⁴, Alyx De Oliveira Dantas Cruz⁵

¹(Mestre Em Ciências Da Saúde Na Amazônia Ocidental/Universidade Federal Do Acre, Brazil)

²(Licenciada Em Educação Física/Universidade Federal Do Acre, Brazil)

³(Especialista Em Educação Especial/Universidade Federal Do Acre, Brazil)

⁴(Especialista Em Nutrição Clínica E Desportiva E Fisioterapia Desportiva/Universidade Federal Do Acre, Brazil)

⁵(Especialista Em Psicomotricidade /Faculdade Metropolitana, Brazil)

Resumo:

Atualmente, o aumento global da obesidade devido a hábitos sedentários destaca a importância das academias de musculação como uma alternativa para combater esse problema crescente. Embora estudos demonstrem que a prática de exercícios nessas academias seja motivada por objetivos de saúde e estética, muitos frequentadores acabam desistindo após alguns meses. Este estudo teve como objetivo avaliar os objetivos dos frequentadores de uma academia em Rio Branco, Acre. Utilizando um método descritivo, transversal e de opinião pública com participantes não identificados, a amostra incluiu 50 frequentadores de ambos os gêneros que responderam voluntariamente ao questionário "Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada" de Voser [1]. Os resultados revelaram que a maioria dos frequentadores está mais interessada na melhoria estética. Conclui-se que a principal motivação para frequentar a academia é a busca por padrões estéticos, seguida pela integração social, evidenciando que muitos veem a academia como um ambiente propício para interações sociais e construção de amizades.

Palavra-chave: Academia; Motivação; Musculação.

Date of Submission: 18-05-2024

Date of Acceptance: 28-05-2024

I. Introdução

Os músculos são essenciais para os movimentos do corpo humano, proporcionando a interação do indivíduo com seu ambiente sociocultural através da corporeidade, que combina movimento e afetividade [2]. A pandemia de Coronavírus trouxe uma nova realidade, onde os cuidados com o corpo e a busca pela estética se tornaram prioridades na sociedade contemporânea, influenciadas pela mídia e pelas redes sociais, que valorizam corpos considerados ideais como sinônimo de sucesso e felicidade [3]. Nesse contexto, a procura por academias de musculação tem crescido significativamente, impulsionada pelo desejo de alcançar uma melhor qualidade de vida e bem-estar através da prática regular de exercícios físicos, que proporcionam benefícios físicos, psicológicos e sociais [4,5].

As academias adotam o conceito de bem-estar, integrando aspectos da saúde física, mental, social, emocional e espiritual, contribuindo assim para o desenvolvimento integral do indivíduo e sua eficácia na sociedade [6]. No entanto, o avanço da tecnologia e o estilo de vida sedentário têm aumentado o risco de doenças crônicas, destacando a importância das academias como locais para a prática de exercícios supervisionados, promovendo uma melhor qualidade de vida [7].

As primeiras academias surgiram na década de 30, mas foi a partir dos anos 70 que houve uma expansão significativa, oferecendo uma variedade de atividades como musculação e ginástica aeróbica [8,9]. A motivação desempenha um papel fundamental na frequência às academias, tornando a experiência de aprendizagem mais prazerosa, porém, a motivação por si só não garante o prazer instantâneo, sendo influenciada por fatores internos e externos [10,11].

O Brasil se destaca como o segundo país com maior número de academias por habitante, com mais de 33 mil academias em todo o país [12]. Apesar disso, ainda há um alto índice de desistência entre os alunos

iniciantes, chegando a 50% nos primeiros seis meses [12]. Profissionais da saúde recomendam a musculação como uma modalidade acessível para todas as faixas etárias, desde que supervisionada por um profissional de Educação Física, garantindo segurança e progresso muscular [13].

A prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde, conforme citado pela Organização Mundial da Saúde [14]. Diante desse panorama, é importante investigar os objetivos dos indivíduos que frequentam academias de musculação, a fim de compreender e refletir sobre esse tema [15].

II. Material E Métodos

Esta pesquisa é descritiva, transversal e de opinião pública, conforme definido pela Resolução CNS nº 510, de 2016, artigo 2º, XIV. Neste contexto, a pesquisa de opinião pública consiste em uma consulta verbal ou escrita, realizada por meio de metodologia específica, na qual os participantes expressam suas preferências, avaliações ou percepções sobre determinados temas, sem que haja a possibilidade de identificação do participante.

A amostra deste estudo foi composta por 50 frequentadores de uma academia em Rio Branco, Acre, de ambos os gêneros, que voluntariamente concordaram em participar, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário desenvolvido por Voser [1], intitulado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”, que engloba seis categorias de motivação: condicionamento físico/melhora da performance, estética, saúde/reabilitação física, prevenção de doenças e qualidade de vida, integração social, redução de ansiedade e estresse (questões psicológicas), e reabilitação.

Cada participante foi orientado a atribuir um grau de importância (de 1 a 5, conforme a legenda do questionário) para cada categoria, levando em consideração suas necessidades individuais e motivacionais que os levaram a frequentar a academia. A coleta de dados ocorreu entre os meses de janeiro a abril de 2023, e a análise dos dados foi realizada utilizando estatística descritiva, que inclui média, percentis e desvio padrão, por meio do programa Excel 360.

III. Resultados E Discussão

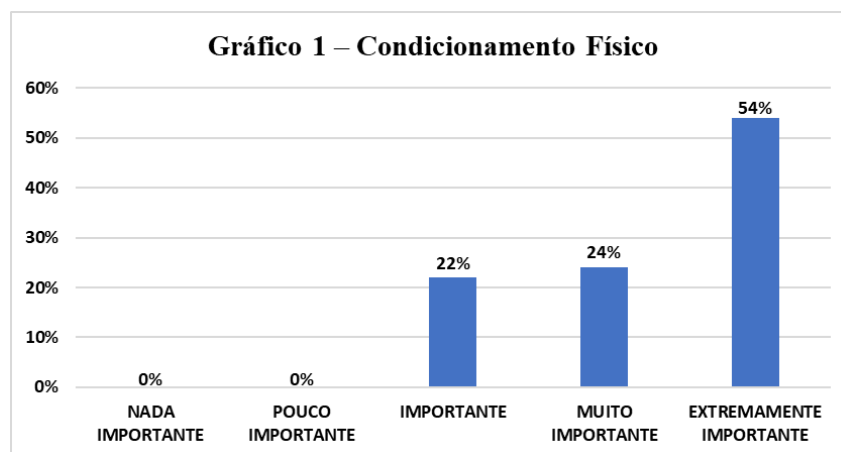
Na Tabela 1, apresenta-se o total de 50 alunos entrevistados, com uma média de idade de 29,1 anos. Destes, 28 eram mulheres, com uma média de idade de 30,3 anos e uma média de peso de 65,3 kg, além de uma altura média de 1,61 cm. Os 22 homens que participaram da pesquisa apresentaram uma média de idade de 27,9 anos, com uma média de peso de 81,7 kg e uma altura média de 1,74 cm.

Tabela 1. Média geral da idade, peso, altura e gênero.

	Média de Idade	Média de Peso	Média de Altura	Gênero
Geral	29,1	72,5	1,67	50
Mulheres	30,3	65,3	1,61	28
Homens	27,9	81,7	1,74	22

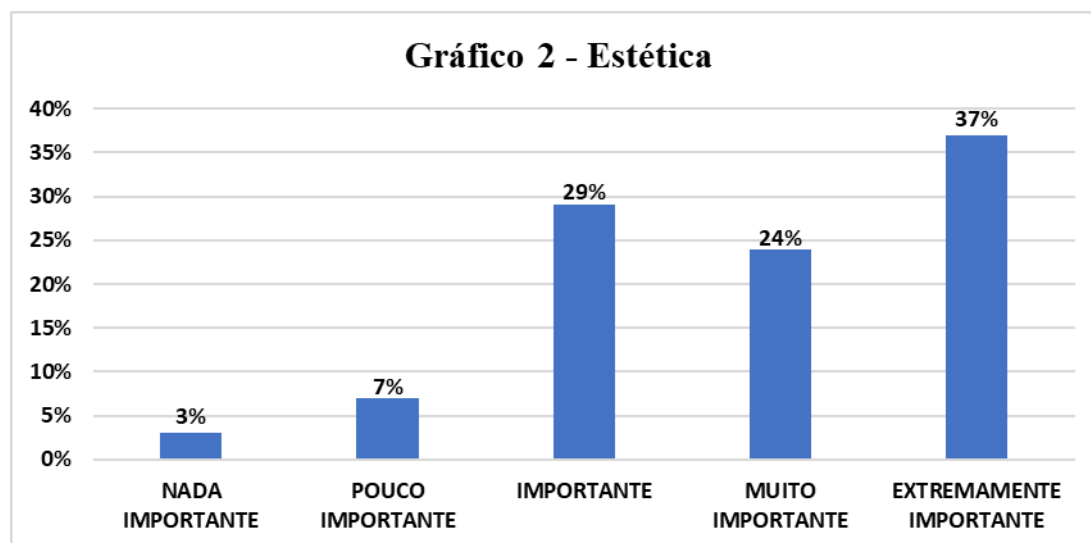
Fonte: Próprios autores, 2023.

No Gráfico 1, são exibidas as respostas à primeira pergunta do questionário sobre condicionamento físico/melhora da performance. Observou-se que as categorias "nada importante" e "pouco importante" não foram selecionadas, representando 0% das respostas. Por outro lado, a opção "importante" recebeu 22% das respostas, enquanto "muito importante" obteve 24% e "extremamente importante" foi selecionada em 54% dos casos.



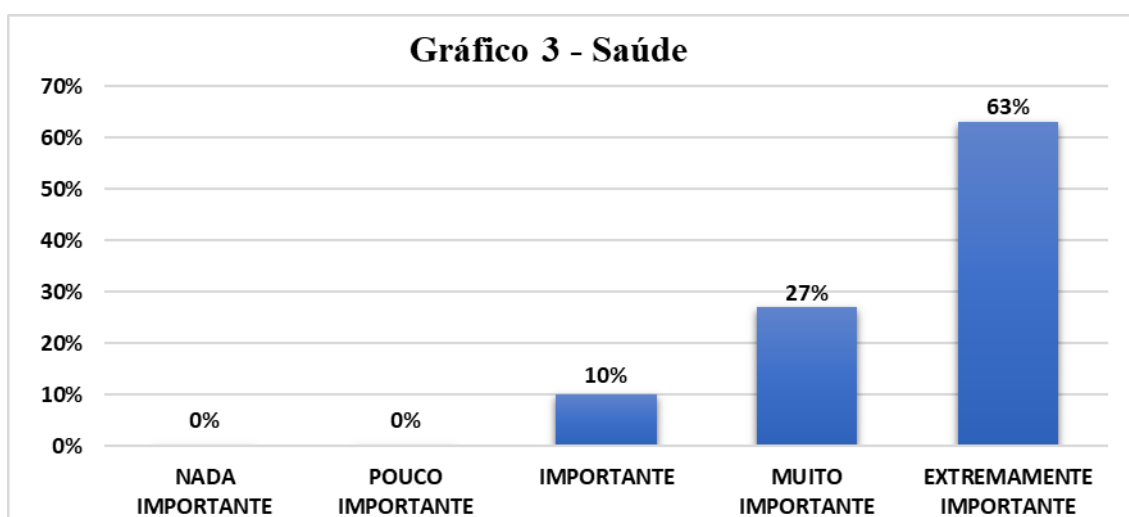
Fonte: Próprios autores, 2023.

No Gráfico 2, é possível visualizar a avaliação dos entrevistados em relação ao quesito estético. Observa-se que a categoria "nada importante" representa 3% das respostas, enquanto "pouco importante" recebe 7%. A opção "importante" foi selecionada por 29% dos entrevistados, enquanto "muito importante" por 24%. Notavelmente, a categoria "extremamente importante" se destaca, com 37% das respostas, indicando um alto interesse dos entrevistados nesse aspecto estético.



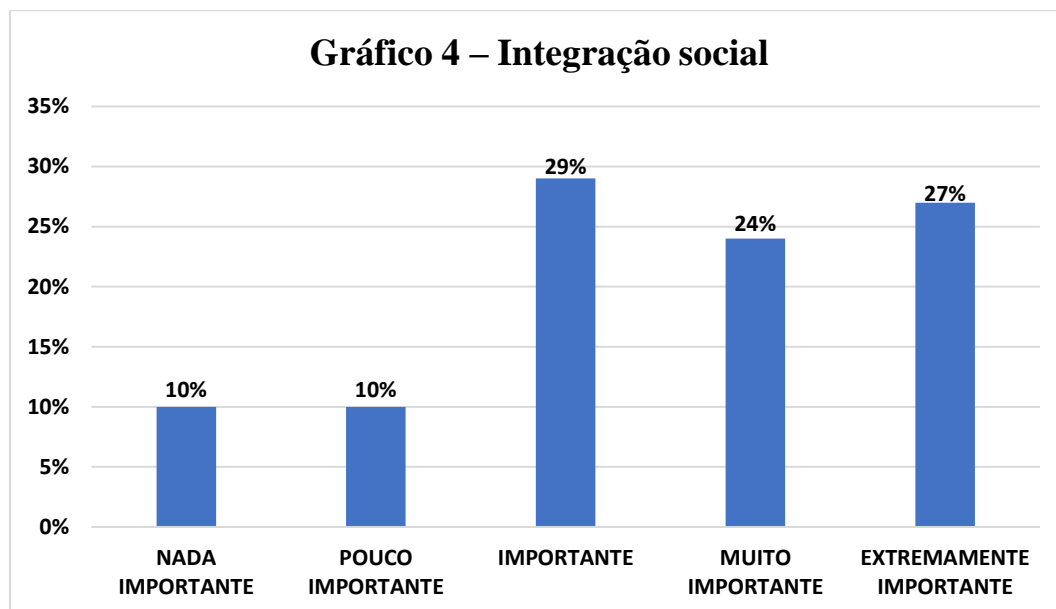
Fonte: Próprios autores, 2023.

No Gráfico 3, é possível observar a estatística referente à avaliação dos alunos sobre o papel da academia na promoção da saúde. Notavelmente, as categorias "nada importante" e "pouco importante" não receberam nenhuma classificação, representando 0% das respostas. A categoria "importante" foi selecionada por 10% dos alunos, enquanto "muito importante" por 27%. Destaca-se que a maioria dos alunos, equivalente a 63%, considera extremamente importante frequentar a academia para manter a saúde.



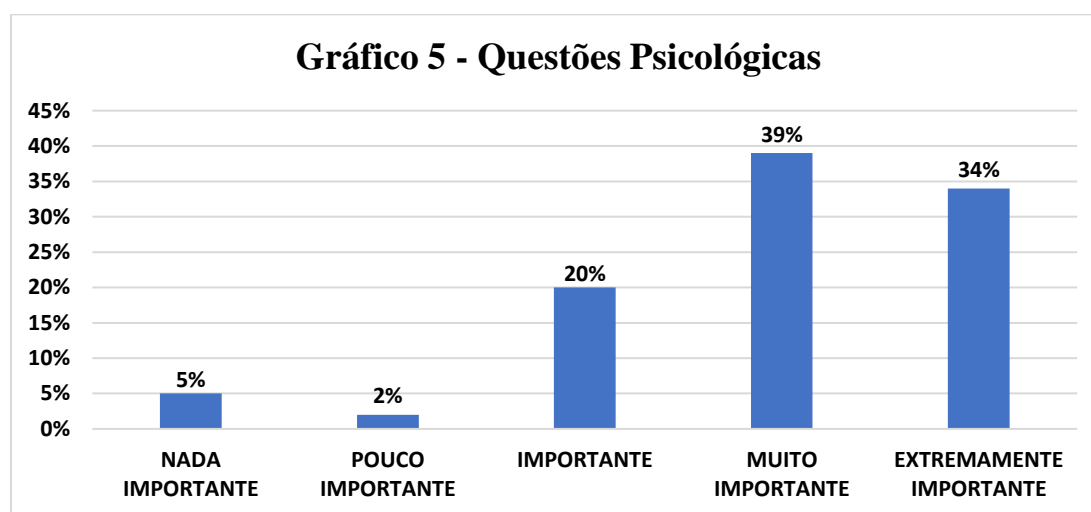
Fonte: Próprios autores, 2023.

No Gráfico 4, apresentam-se os resultados relativos à integração social na academia. Observa-se uma distribuição equilibrada das respostas entre as diferentes categorias. Cerca de 10% dos entrevistados classificaram como "nada importante" e "pouco importante". A categoria "importante" recebeu 29% das respostas, enquanto "muito importante" foi selecionada por 24% dos entrevistados. Por fim, "extremamente importante" obteve 27% das respostas, indicando uma considerável valorização da integração social pelos alunos da academia.



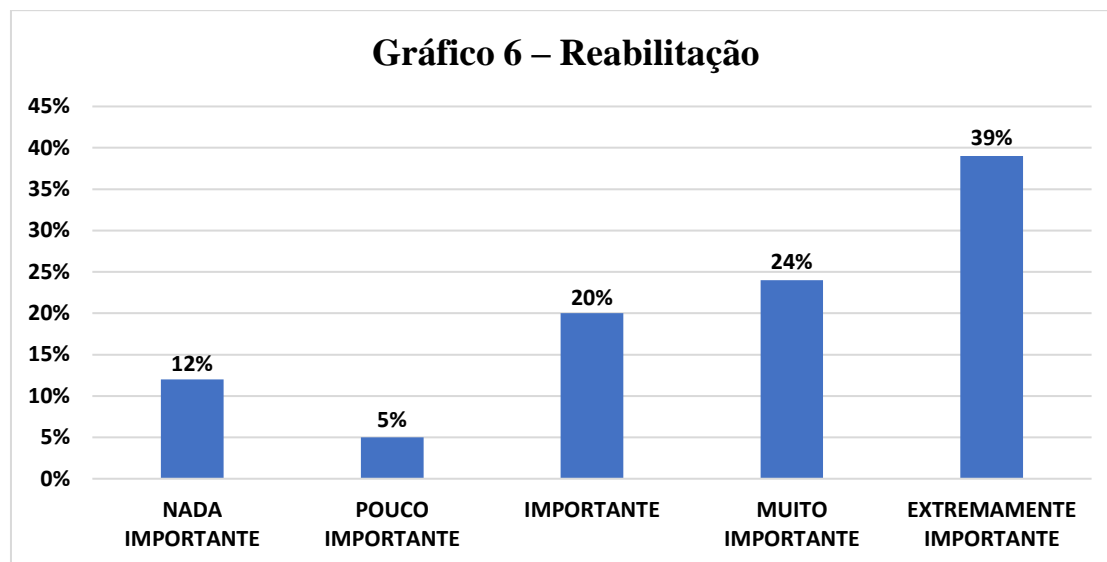
Fonte: Próprios autores, 2023.

No Gráfico 5, são apresentados os dados dos alunos relacionados à classificação das questões psicológicas. Nota-se que 5% dos participantes classificaram como "nada importante", enquanto apenas 2% consideraram "pouco importante". A categoria "importante" recebeu 20% das respostas, enquanto "muito importante" foi selecionada por 39% dos participantes. Por fim, "extremamente importante" foi classificada por 34% dos alunos, indicando uma significativa valorização das questões psicológicas por parte dos participantes da pesquisa.



Fonte: Próprios autores, 2023.

No Gráfico 6, são destacados os resultados das classificações referentes ao último quesito, a reabilitação. Observa-se que 12% dos participantes consideraram "nada importante", enquanto 5% optaram por "pouco importante". A categoria "importante" recebeu 20% das considerações, enquanto "muito importante" foi escolhida por 24% dos participantes. Notavelmente, "extremamente importante" obteve a maior porcentagem de 39%, indicando uma valorização expressiva da reabilitação por parte dos entrevistados.



Fonte: Próprios autores, 2023.

Com o avanço da tecnologia, tem-se observado uma diminuição gradual na aptidão física das pessoas, o que tem levado a um aumento na procura por atividades físicas em academias, como musculação, ginástica, aulas de lutas, entre outras [16]. Manter a saúde exige determinação e motivação para aderir a uma rotina de exercícios. A motivação, desde a iniciação, é considerada como um fenômeno capaz de levar o indivíduo a realizar mudanças, impulsionando seu comportamento [17].

Neste estudo, verificou-se que tanto para o gênero masculino quanto para o feminino, os principais fatores que influenciam as pessoas a praticarem exercícios físicos na academia são a vontade de melhorar a aparência física, seguida pela busca por uma maior integração social, sendo este o segundo fator mais mencionado tanto por homens quanto por mulheres.

Um estudo conduzido por Jesus et al. [18], por meio de um questionário desenvolvido pelos pesquisadores, com questões sobre variáveis sociodemográficas e perfil das atividades físicas realizadas por 40 frequentadores de academia, identificou a musculação como a modalidade mais procurada, sendo o principal motivo a busca por melhoria na saúde e estética. Resultados semelhantes foram encontrados na pesquisa de Tahara et al. [19], que analisou os principais fatores de adesão em 50 alunos de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, utilizando como instrumento de coleta de dados as versões em português do Goal Orientation in Exercise Measure e Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire. Concluiu-se que a maioria dos alunos estava preocupada com questões estéticas e melhoria da qualidade de vida.

Em consonância com este estudo, Neto et al. [20] analisaram os principais motivos de abandono da academia, concluindo que os motivos incluíam não alcançar os objetivos desejados, falta de tempo e dificuldade de adaptação ao personal trainer.

No contexto da motivação, existem dois fatores que se subdividem em motivação intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca está diretamente ligada ao individualismo do sujeito, englobando características como preferências, satisfação e bem-estar pessoal. Já a motivação extrínseca está relacionada a fatores ambientais e externos do indivíduo, visando atingir metas coletivas sem se concentrar em uma única atividade individual [21].

Nesta pesquisa, ao observar os resultados entre os gêneros, verificou-se apenas uma divergência na última resposta: os homens mencionaram o desejo de melhorar o condicionamento físico como terceiro maior fator de influência, enquanto as mulheres destacaram a melhoria da saúde. Em um estudo semelhante, Silva et al. [22] investigaram a motivação de mulheres para permanecer em uma academia, constatando que os motivos para a permanência incluíam objetivos estéticos e a redução do estresse.

Considerações

Com base nos resultados obtidos, pode-se concluir que os principais motivos que levam as pessoas a aderirem e permanecerem nas academias estão relacionados tanto à busca pela estética quanto pela saúde, abrangendo não apenas o corpo, mas também a mente. Observa-se uma forte influência da vaidade, muitas vezes moldada por estereótipos veiculados pela mídia, na decisão de praticar exercícios físicos.

No entanto, é crucial destacar a importância do fator motivacional nesse contexto. As academias devem contar com profissionais capacitados para incentivar e motivar os alunos a alcançarem seus objetivos desejados. Essa motivação desempenha um papel fundamental no engajamento dos praticantes de exercícios e na manutenção de uma rotina regular de treinamento.

Recomenda-se, portanto, a realização de novos estudos que possam aprofundar a compreensão dessas motivações, considerando diferentes grupos demográficos, como idosos, adultos e crianças. Além disso, seria interessante realizar comparações de dados entre diferentes faixas etárias ou entre frequentadores e não frequentadores de academias, a fim de obter uma visão mais abrangente e detalhada dos fatores motivacionais envolvidos na prática de exercícios físicos.

Referências

- [1] Voser, Rogério Da Cunha; Meneguzzi, Renan Gabriell. Fatores Motivacionais Determinantes Que Levam Jovens Adolescentes Na Busca Por Academias. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, N. 162, P. 4-10, 2011.
- [2] Junior, Luiz Cezar Lima; Santos, Luiz Geraldo Gama. Fatores Motivacionais Que Levam À Prática Da Musculação. *Boletim De Conjuntura (Boca)*, V. 30, N. 10, P. 42-56, 2022.
- [3] Palhares, T. Et Al. Bem-Estar Mental E Emocional Na Atualidade: Saúde Além Do Corpo. Rio De Janeiro: Conquista, P. 112, 2019.
- [4] Romero, Bruna Freitas Et Al. Motivação E Atividade Física: Os Projetos De Extensão Na Universidade. *Pensar A Prática*, V. 20, N. 1, 2017.
- [5] Weinberg, Robert S.; Gould, Daniel. *Fundamentos Da Psicologia Do Esporte E Do Exercício*. Artmed Editora, 2016.
- [6] Saba, Fabio. *Aderência*. Editora Manole Ltda, 2001.
- [7] Junior, Antonio Carlos Tavares; Planché, Taynara Citelli. Motivos De Adesão De Mulheres A Prática De Exercícios Físicos Em Academias. *Revista Equilíbrio Corporal E Saúde*, V. 8, N. 1, P. 28-32, 2016.
- [8] Marinho, Alcyane; Guglielmo, Luiz Ga. Atividade Física Na Academia: Objetivos Dos Alunos E Suas Implicações. In: *Congresso Brasileiro De Ciências Do Esporte*. 1997.
- [9] Pinheiro, Kelly Cristina; Silva, Diego Augusto Santos; Petroski, Edio Luiz. Barreiras Percebidas Para Prática De Musculação Em Adultos Desistentes Da Modalidade. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, V. 15, N. 3, P. 157-162, 2010.
- [10] Betti, Irene Cr. *O Prazer Em Aulas De Educação Física Escolar: A Perspectiva Discente*. Campinas: Unicamp, Dissertação De Mestrado, Faculdade De Educação Física, 1992.
- [11] Azevedo, Samara Damasceno. *Adesão E Aderência Às Atividades De Academia: Uma Revisão Sistemática De Literatura*. 2021.
- [12] Castro, Regina Maria Jordão Cardoso De Et Al. *Academias De Ginástica Em Goiânia: Lugares De Sociabilidade Urbana E Produção/Reprodução Do Culto Ao Corpo*. 2019.
- [13] Santos, A. A. Dos.; Nascimento, F. W. A. Do. Biomecânica Da Corrida E Lesões Decorrentes Aos Erros Dos Movimentos: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, [S. L.], V. 8, N. 7, P. 1091–1101, 2022.
- [14] Who–World Health Organization. *Global Health Estimates: Deaths By Cause, Age, Sex, By Country And By Region, 2000–2016*. Geneva: World Health Organization, 2018.
- [15] Nascimento, F. W. Ávila Do .; Santos, A. A. Dos . Os Benefícios Do Exercício Físico Em Pacientes Com Doença Renal Crônica: Uma Revisão Bibliográfica. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, [S. L.], V. 8, N. 1, P. 1446–1455, 2022.
- [16] Do Nascimento, France Willian Ávila; Dos Santos, Andréa Araújo. A Influência Da Música Na Performance De Praticantes De Treino De Força Na Academia. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, V. 8, N. 11, P. 208-219, 2022.
- [17] Santos, Andréa Araújo; Do Nascimento, France Willian Ávila. *Depressão E Exercício Físico*. *Open Science Research X*, V. 10, N. 1, P. 466-477, 2023.
- [18] Jesus, Lazara Layane Leal De; Macedo, Anderson Geremias; De Oliveira, David Michel. Perfil E Comportamento De Praticantes De Atividade Física Supervisionada Em Academia De Ginástica Do Sudoeste Goiano. *Rev. Salusvita (Online)*, P. 27-39, 2019.
- [19] Tahara, Alexander Klein; Schwartz, Gisele Maria; Silva, Karina Acerra. Aderência E Manutenção Da Prática De Exercícios Em Academias. *Revista Brasileira De Ciência E Movimento*, V. 11, N. 4, P. 7-12, 2003.
- [20] Neto, João Bartholomeu Et Al. Motivos Do Abandono De Academias De Ginástica Por Universitários Com Sobrepeso Ou Obesidade. *Revista Brasileira Ciência E Movimento*, V. 21, N. 3, P. 96-104, 2013.
- [21] Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs In Motivation, Development, And Wellness*. Guilford Publications, 2021.
- [22] Silva, Bruna Bárbara Proença Oliveira; Cavichioli, Fernando Renato; Capraro, André Mendes. Adesão E Permanência De Mulheres No Boxe Em Curitiba-Pr. *Motrivivência*, V. 27, N. 45, P. 124-137, 2015.