

## MOTIVOS ESTIMULANTES À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM UMA ACADEMIA DE JOÃO PESSOA- PARAÍBA

Douglas Henrique Chaves Peixoto<sup>1</sup>  
Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo analisar os motivos estimulantes à prática de musculação dos alunos em uma academia na cidade de João Pessoa-PB. Foram entrevistados 100 alunos através de um questionário para entender o perfil dos mesmos, motivos de aderência e permanência durante os três turnos, durante uma semana, no mês maio de 2018. Na análise dos dados, foram utilizadas estatísticas descritivas (média e porcentagem). Os resultados mais significativos alcançados, nas questões sobre aderência, verifica-se uma predominância nos motivos referentes ao atendimento, qualificação e atenção por parte dos profissionais, em específico, os professores, qualidade de vida e saúde. Sobre as questões de permanência os motivos em destaque foram melhoria do condicionamento físico, perda de gordura e melhoria da saúde.

**Palavras- Chaves:** Musculação; adesão; permanência.

### ABSTRACT

The present study aims to analyze the stimulating motives for the practice of bodybuilding students in an academy in the city of João Pessoa-PB. 100 students were interviewed through a questionnaire to understand their profile, reasons for adherence and permanence during the three shifts during a week in May 2018. Descriptive statistics (mean and percentage) were used in the analysis of the data. The most significant results achieved in adherence issues are predominant in the reasons for attendance, qualification and attention on the part of professionals, in particular, teachers, quality of life and health. Regarding the permanence issues, the main reasons were improvement of physical fitness, loss of fat and improvement of health.

**Key Words:** Bodybuilding; adherence; permanency.

## 1 INTRODUÇÃO

Levando em consideração que o número de idosos aumentou e o Brasil já atinge o 6º lugar em números de idosos no mundo, isso significa que a procura por exercícios físicos está se tornando mais constantes desde cedo por diversos motivos, resultando assim em uma vida mais prolongada e saudável. Neste sentido, há uma preocupação cada vez maior por parte da população com a melhoria da qualidade de vida e a conscientização da importância de se

---

<sup>1</sup> Bacharel em Educação Física (IESP).

<sup>2</sup> Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física (IESP).

praticar exercício físico - este fator tem levado a um aumento de público nas academias de ginástica (SOUZA, 2015; TAHARA et al, 2003).

Diante disto, para a prática de exercícios físicos em meio a uma população urbana, as academias de musculação vêm se tornando uma opção procurada, seja para um bem estar social, físico ou psicológico levando em consideração a procura por um bem estar geral. (SABA, 2001). Através desta prática vai sendo diminuídos esses quadros de indivíduos com percentual de gordura elevado, com o gasto calórico alto e mudança corporal adquirida pelos alunos, quadro de alunos que não são satisfeitos com o próprio corpo, com o ganho de massa magra, diminuição do percentual de gordura causando uma mudança estética no corpo do indivíduo. Destaca-se que a melhoria dos componentes do corpo humano, promove ganhos significativos a saúde e a qualidade de vida da população como um todo (NAHAS, 2001).

Além da busca pelo corpo perfeito imposto pela mídia, outros motivos que hoje vem se tornando maiores e preocupantes, como por exemplo: a obesidade, diabetes, pressão alta e cardiopatias. Essas doenças vêm crescendo cada vez mais em decorrência do sedentarismo, falta de treino regular, má alimentação e rotina altamente cheia de compromissos, o que impossibilita a prática de exercícios e facilita um consumo de alimentos considerados com alto teor calórico nas redes de fastfood, onde a alimentação deve ser rápida e prática.

Segundo Rojas (2003), atividades físicas sendo realizadas no cotidiano de um indivíduo ativo geram resultados positivos e benéficos a saúde em geral, os exercícios prescritos de forma individualizada como duração, intensidade e outros, melhora os resultados de acordo com aptidão física. Diante disto, para atingir esses resultados de forma mais específicas, as academias ou centros de ginásticas são os locais onde isto pode podem ser alcançados, onde se alcançam objetivos como a busca por qualidade de vida.

A hipótese do estudo é identificar os principais motivos que levam indivíduos de uma academia de João Pessoa a buscarem a prática da musculação como atividade física, descobrir quais os principais motivos, sejam eles objetivos estéticos, motivos de saúde em geral envolvendo pressão alta, controle da diabetes, cardiopatias através de indicação médica ou por motivos como redução da massa corporal, eliminação do excesso de gordura, assim trazendo um bem estar físico, social e elevação da autoestima desses indivíduos.

Diante do exposto e levando em conta as mudanças que vem ocorrendo em relação à prática da musculação no Brasil, o que se pretende responder com essa pesquisa é: *quais as motivações que contribuem para os alunos de uma academia de João Pessoa a aderirem às práticas da musculação?*

O estudo teve como objetivo analisar os motivos estimulantes à prática de musculação dos alunos da academia Strong Gym no bairro de Mangabeira, João Pessoa-PB, tendo como objetivos específicos conhecer o perfil dos alunos de uma academia em João Pessoa-PB; identificar as motivações apresentadas pelos alunos a começarem a praticar musculação e apontar os motivos predominantes para a permanência na prática da musculação.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

No que diz respeito à revisão da literatura, levando em consideração o estudo proposto nesta pesquisa trará aspectos relacionados aos motivos que levam à prática da musculação, assim como conceitos e teorias a eles relacionados. As teorias aqui utilizadas trazem informações relevantes ao tema estudado e servem como base para coleta dos dados, correlação entre os dados obtidos e suas considerações.

### **2.1 Musculação**

Os exercícios de musculação têm como materiais: barras, anilhas, halteres, maquinários, o próprio corpo e entre outros, o que pode ser auxiliado no desenvolvimento dos indivíduos de forma progressiva, caracterizando pela presença de pesos extras os exercícios resistidos, com a presença de cargas, as formas progressivas de desenvolver, o que característica e define a musculação, uma atividade que vem ganhando muitos adeptos em todo Brasil (FLECK S.J & KRAEMER; W.J, 2004).

Com o auxílio das mídias em geral, com a busca pelo corpo mais saudável, fatores estéticos e busca por qualidade de vida, essa busca vem se tornando maior, muitos são os indivíduos que buscam esses objetivos e de certa forma influenciam parentes e amigos a procurarem a mesma atividade, assim aumentando o número de usuários. Para Monteiro (2000), a redução de massa gorda, ganho de massa magra e o aumento de condicionamento físico, são os principais motivos para a procura pela musculação.

### **2.2 Aderências à atividade física**

Alguns determinantes a aderência em academias de musculação influenciam no seu comportamento na sala de musculação. Esses determinantes podem ser características individuais, desenvolvidas biologicamente ou existir no meio em que o indivíduo vive seja ele físico ou social. Segundo Sallis e Owen (1999) os determinantes mais importantes são os fatores culturais e sociais, meio em que o indivíduo vive e características da atividade física.

Dependendo do meio e atividade, o indivíduo pode se sentir bem, fazer amizades, gostar do que faz e assim fazer com que aquela determinada atividade física se torne algo prazeroso, fazendo com que o mesmo volte lá diariamente. Segundo Sallis e Owen (1999), outra forma de classificação mais abrangente estabelece as variáveis associadas com quatro grupos de acordo com as atividades físicas que são: determinantes pessoais, psicológicos e comportamento, do ambiente social e físico, além das próprias características da atividade que o indivíduo vai realizar.

### **2.3 Qualidade de vida e benefícios da atividade física**

Para que as pessoas vivam bem, é necessário ter equilíbrio, prazer e saúde. E para que isso seja atingido é necessário que o indivíduo busque se exercitar, praticar exercícios físicos de forma regular, de acordo com suas individualidades biológicas, além de serem exercícios que o mesmo procure fazer de forma prazerosa para gerar mais benefícios de uma forma geral. Com isso é inevitável que os resultados sejam apenas benéficos e interferindo diretamente na saúde de qualquer indivíduo lembrando que para isso, o indivíduo deve mudar seu estilo de vida de uma forma geral e continuar praticando exercícios para que seu corpo sempre tenha resultados positivos (GUISELINI, 2004).

Com os exercícios físicos planejados, acompanhados por um profissional, os resultados são o desenvolvimento do condicionamento físico do indivíduo, aumento a massa magra, assim como também o aumento da flexibilidade, prevenindo doenças musculoesqueléticas como artrite e entre outros, e geram um aperfeiçoamento das atividades do dia a dia (GUISELINI, 2004). Dessa forma, o indivíduo terá benefícios em todos os sentidos do cotidiano - ao se levantar da cama, ao se abaixar para buscar um objeto, carregar sacolas pesadas num supermercado, limpar ou arrumar a casa e entre outros. Prevenir-se-á de possíveis doenças cardíacas, diminuindo as chances de ter hipertensão, doenças coronárias, problemas cardíacos em geral. Também poderá realizar atividades como corridas sem se preocupar com o coração ou possíveis ataques, vendo que o mesmo estará fortalecido.

A fim de beneficiar e trazer melhorias na qualidade de vida dos indivíduos, as academias de musculação buscam trazer exercícios que possam ser feitos de forma regular que sejam orientados e planejados de forma individual. Segundo Saba (2001), para uma melhoria no bem estar geral, as academias se tornaram uma boa opção para a população urbana. Vendo que as mesmas oferecem vários planos de acordo com horários para treinos, como planos com valores mais baixos em horários de “almoço”, fazendo com que aquele

indivíduo que tinha uma dificuldade de treinar devido horário e valor, pudesse no seu dia pode treinar e ainda poder fazer suas atividades cotidianas sem nenhum atrapalhar o outro.

### **3 METODOLOGIA**

Quanto à natureza, esta pesquisa aborda temas em relação à saúde de forma aplicada. De acordo com Gil (1995) é dependente de descobertas e se torna mais rico de acordo com seu desenvolvimento, além de sua principal característica de dedicação na aplicação e utilização de conhecimento prático. A escolha por esse tipo de pesquisa ocorreu na busca de contribuir para os estudos acadêmicos sobre a motivação de indivíduos à prática de musculação, levando em consideração os aspectos físicos ou sociais dos alunos da academia Strong Gym localizada no bairro de Mangabeira, João Pessoa-PB. Segundo Gil (1995) a pesquisa descritiva tem como o objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Por tanto se busca descrever.

Em relação aos procedimentos, trata-se de um estudo de caso. De acordo com Gil (1995) envolve um estudo profundo e exaustivo de um ou pouco objetos de maneira que se permita um amplo e detalhado conhecimento. Esse estudo buscou pesquisar os voluntários para entender as motivações e os comportamentos que o levaram a praticar musculação.

A população deste estudo compreendeu uma amostragem de 100 sujeitos de ambos os sexos, abrangendo adolescentes e adultos, regularmente matriculados na academia Strong Gym na cidade de João Pessoa, sendo divididas em dois grupos de adolescentes e adultos conforme o sexo, levando em consideração os fatores de adesão e manutenção da prática desde as escolhas para adesão. A academia fica no bairro de Mangabeira, faz parte da rede de academias da Vibe academia, geralmente é frequentado por um público de classe média, com pouca ou condicionamento físico baixo que buscam melhorias no seu corpo de uma forma geral. A academia possui aulas coletivas em todos os turnos como aulas de jump, fit dance, zumba e circuitos funcionais, além da musculação.

O instrumento de coleta de dados utilizado nesta pesquisa foi o questionário. Para Gil (1995) questionário é a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentados por escrito às pessoas, tendo como objetivo o conhecimento de opiniões, sentimentos etc. Com isso nesse trabalho foi utilizado um termo de livre consentimento livre e esclarecido, em que os alunos concordam com a pesquisa.

As informações dos iniciantes nos programas foram obtidas através de um questionário elaborado na dissertação de Rojas (2003) a partir de outros instrumentos já validados, relacionados abaixo:

A. Critério de classificação econômica Brasil - ANEP- Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (1997).

b. Behavioral Risk Factor Surveillance System Questionnaire (BRFSS) Center for Disease Control and Prevention (1999).

c. Lifestyle Inventory Questionnaire: personalized aerobics lifestyle system -The Cooper Institute for Aerobics Research (1993).

d. Estilo de vida e hábitos de lazer dos industriários do estado de SC Barros (1999).

As variáveis do estudo, no questionário foram organizadas em três seções descritas a seguir: a. determinantes pessoais b. motivos de aderência à musculação c. motivos de permanência a prática de musculação

A coleta de dados foi realizada em duas etapas: a primeira o recrutamento dos sujeitos para participarem da pesquisa. A segunda foi a aplicação do questionário, para os indivíduos, foi aplicado um questionário de 1 pergunta aberta e 13 fechadas com perguntas relacionadas aos motivos que os levaram a prática de musculação. O questionário foi aplicado em uma sala reservada na própria academia.

As informações coletadas a partir dos instrumentos utilizados foram organizadas em banco de dados no programa Excel. Foram utilizados métodos estatísticos para análise dos dados. “A estatística não é um fim em si mesma, mas instrumento poderoso para análise e interpretação de um grande número de dados, cuja visão global, pela complexidade, torna-se difícil” (LAKATOS E MARCONI, 1995, p.109).

Para análise dos dados dos voluntários foi utilizado utilizados métodos descritivos como média e porcentagem. A média segundo Mattar (1999) é medida de tendência central de aplicação exclusiva a variáveis intervalares.

O estudo respeitou as diretrizes e critérios estabelecidos na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foi aprovado pelo comitê de ética em Pesquisa com o número 2.582.087. Todos os participantes da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecimento.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A seguir serão apresentados os resultados obtidos através do questionário utilizado que foi adaptado de Rojas (2003) com voluntários da academia Strong Gym que fica localizada no bairro de Mangabeira, onde faz do grupo de academias da rede Vibe academia, na cidade de João Pessoa-PB. Esse capítulo divide-se em quatro seções que são relacionados com os objetivos específicos da pesquisa.

Na aplicação do instrumento utilizado, se contavam com perguntas de maioria fechada com a quantidade de 13 e apenas 1 pergunta aberta, relacionadas ao perfil sociodemográfico dos indivíduos que participaram da pesquisa que eram regularmente matriculados na academia onde foi realizada a pesquisa e experiência com a prática de musculação; sobre os fatores motivacionais que faziam com que esses indivíduos praticassem a musculação e o tempo que eles realizavam esta atividade; sobre os principais fatores de permanência na academia com a prática de musculação em relação à estrutura da academia de uma forma geral e o último sobre os motivos e benefícios pessoais de cada indivíduo que levaram os mesmos a praticarem musculação.

Para conseguir a resposta do primeiro objetivo específico da pesquisa, cujo era identificar o perfil dos alunos de uma academia em João Pessoa, que no caso foi escolhida a Strong Gym, foram analisados os dados obtidos por meio dos seguintes dados estatísticos: Média e porcentagem. Ao todo foram realizadas 3 perguntas por meio do questionário relacionadas ao perfil sociodemográfico, na tentativa de caracterizar quem foram esses indivíduos que praticam musculação em busca de seus objetivos e mais 4 perguntas com o objetivo de descobrir as experiências de cada indivíduo com a musculação em outros momentos de sua vida ou se era a primeira experiência de cada um com a musculação.

**Tabela 1 - Síntese Sociodemográfico.**

VARIÁVEL	CLASSE	PERCENTUAL
Gênero	Feminino	78%
	Masculino	22%
Idade	Média de 29 anos	
Ocupação	Profissional Liberal	8%
	Emp. de empresa privada	30%
	Estudante	24%
	Servidor Público	19%
	Outros	14%

	Empresário	5%
--	------------	----

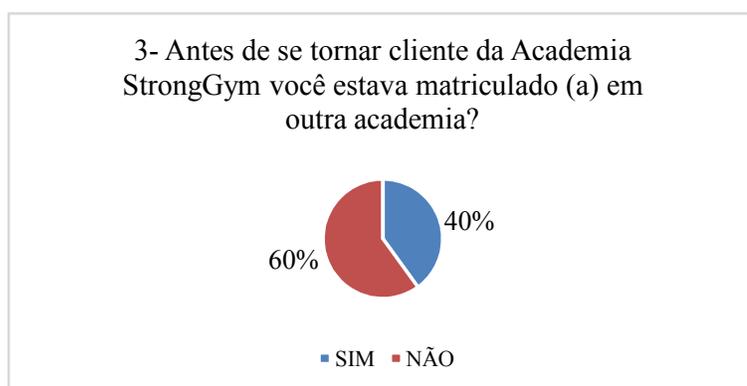
**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Como base dos dados expostos logo acima, no que se fala sobre a idade, foi verificado que teve uma média de 29 anos, o que demonstra que o público estudado tem em sua maioria um público considerado na fase adulta. No que se refere ao gênero, verificou-se que existe uma grande predominância de mulheres correspondendo a 78% da amostra e 22% da amostra se refere a indivíduos do gênero masculino, o que mostra que as mulheres em geral buscam mais a musculação como atividade física por vários motivos comparados aos homens que procuram a musculação num percentual menor. Esses dados se diferem do estudo semelhante realizado por Souza (2015) que encontrou uma maioria masculina em uma academia na cidade de São José-SC.

Na parte final do estudo do perfil sociodemográfico, no que se diz a respeito da ocupação de cada indivíduo que pratica musculação numa academia em João Pessoa, uma grande parte da amostra alegou que são empregados de alguma empresa privada. Dos respondentes, 30% alegaram serem empregados de empresa privada; 24% disseram serem estudantes; 19% são servidores públicos; 14% alegaram outras profissões; 8% dos entrevistados ocupam uma profissão liberal e por fim 5% se consideram empresários.

A seguir o próximo gráfico mostra outro ponto do questionário, que fala sobre as experiências anteriores dos indivíduos que praticam musculação:

**Gráfico 1** - Experiência anterior



**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Nesse sentido, observamos outras experiências com outras academias de musculação. Os respondentes em sua maioria responderam que antes de treinar na academia Strong Gym,

não haviam treinado em outra unidade, o que totaliza 60% dos mesmos. Logo, 40% dos entrevistados da pesquisa, no tocante às experiências anteriores, já haviam treinado em outras academias. Ao analisar esse cenário, pudemos observar que a maioria dos sujeitos da pesquisa não tinham tido algum contato prévio com academia, o que leva a entender que estes sujeitos tinham motivações diferentes para iniciar a prática de musculação, diferente dos outros 40% que já tiveram experiências anteriores com a musculação em outras unidades.

Na tabela abaixo, veremos os principais motivos que fizeram com que 40% dos entrevistados trocassem suas academias anteriores por uma nova academia para a prática de musculação.

**Tabela 2 – Motivos para a troca de academia**

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
Não havia orientação por parte do professor	42%
Não alcançou os resultados esperados	17%
Outros	15%
Acessibilidade do local	13%
Valor cobrado	8%
Pelas amizades	5%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

No que se diz respeito à escolha por outras academias de musculação, o acompanhamento profissional se sobressai sobre as outras opções, o que leva a entender que ter um bom profissional de musculação na sala de academia, pode manter ou fazer com que haja desistência daquele indivíduo na prática de musculação. É sempre bom saber como está a satisfação dos alunos da academia com os profissionais para um bom fluxo de alunos na academia e que apenas cresçam esses adeptos a prática de musculação. Esta satisfação na prática é um constructo de domínio afetivo, que é algo considerado essencial para a aderência ao exercício por alguns pesquisadores, mas o modo percebível é variado e multidimensional. (KIMIECIK e BLISSMER, 1998).

Na próxima tabela, o ponto que foi estudado foi os motivos que levaram a prática de musculação, o que vai servir para ajudar a responder o segundo objetivo específico da pesquisa que é identificar as motivações que levaram os alunos a praticarem musculação. Foram realizadas três perguntas sobre os motivos que faziam com que estes indivíduos

buscassem a musculação; tempo de prática de musculação; frequência semanal para entender e compreender melhor esses indivíduos respondentes:

**Tabela 3 – Motivos para prática da musculação**

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
Qualidade de vida	38%
Saúde	25%
Aptidão física	13%
Estética	12%
Bem estar	9%
Competição	1%
Lazer	1%
Indicação de amigos	1%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Nesse sentido, observa-se que em relação ao posicionamento dos respondentes, que 38% responderam que qualidade de vida é o principal motivo para a prática de musculação; 25% alegaram a saúde como segundo fator que faz com que a musculação seja escolhida para sua prática. Em seguida veio a aptidão física com 13% da amostra; 12% escolheram a musculação por motivos de estética; 9% alegaram que bem estar é um dos motivos para a prática de musculação; Com 1% alguns indivíduos alegam que a competição foi um dos motivos; Outro 1% disse que pratica musculação por lazer e por fim, mas 1% pratica musculação por motivo de indicação de amigos. Esses dados convergem com os resultados encontrados por Liz e Andrade (2016) que mostram a sensação de bem-estar que a prática (musculação) promove; busca pela melhoria da saúde; estética corporal e a socialização que o ambiente propicia são os principais motivos de adesão à musculação. A seguir, na tabela 4, mostra um ponto do questionário que fala sobre o tempo de prática de musculação de cada indivíduo que participou da amostra da pesquisa.

**Tabela 4 – Tempo de prática de musculação**

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
De 1 a 3 anos	33%
De 3 a 6 meses	31%

3 anos ou mais	21%
De 6 meses a um ano	15%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Com isso, pode se observar que os indivíduos praticantes de musculação, praticam musculação há um período de tempo considerável e que são bem frequentes na academia com o período de 1 a 3 anos em contrapartida, com um número próximo de indivíduos que recentemente começaram a praticar musculação.

Ainda sobre o tempo de prática de musculação, a tabela a seguir, tabela 5, vai ser mostrada a frequência semanal dos indivíduos respondentes da amostra da pesquisa.

**Tabela 5 – Frequência semanal**

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
5 vezes por semana	49%
3 vezes por semana	18%
4 vezes por semana	17%
6 vezes por semana	13%
2 vezes por semana	2%
1 vez por semana	1%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Dessa forma, é observado que os indivíduos têm uma boa frequência semanal, com quase 5 vezes por semana para a prática da musculação, o que pode resultar em bons resultados. Estudo de Justino e Leite Filho (2016) sobre o perfil dos usuários de musculação em João Pessoa mostra que 34,6% treinam em uma frequência de cinco dias semanal. Dessa forma, uma maior presença do indivíduo na academia cria um hábito de treinar regularmente.

Para atender o terceiro objetivo específico da pesquisa que é sobre os motivos predominantes para a permanência da prática de musculação, inserimos 3 tabelas e um gráfico para melhor explicar os resultados que vieram a partir da pesquisa. Foram realizadas 3 perguntas sobre os fatores que levaram a escolha da academia e 1 pergunta satisfação com os

serviços para entender melhor e saber o que os indivíduos da academia pensam a respeito da academia e que motivos levaram esses respondentes a permanecer na mesma.

Na tabela 6, foi perguntado sobre os fatores mais importantes para a escolha da academia para a prática da musculação.

**Tabela 6** – Fatores para a escolha da academia

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
Competência dos profissionais	47%
Facilidade de acesso	15%
Ambiente agradável	13%
Indicação de amigos	9%
Promoções	8%
Bom atendimento	6%
Preço acessível	2%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

De acordo com os dados da tabela, a competência dos profissionais da sala de musculação apareceu com 47% dos motivos que fizeram os indivíduos entrarem na academia; Em seguida foi a facilidade de acesso com 15%; Ambiente agradável com 13%; Indicação de amigos com 9%; Promoções com 8%; Bom atendimento com 6% e por fim o preço acessível com 2%. Como isso, a competência dos profissionais faz com que a maioria dos respondentes da pesquisa procurasse a academia para treinar musculação. Isso fortalece o fato de que ter bons profissionais na equipe de musculação da academia vai trazer novos clientes.

Em seguida veio a facilidade de acesso, o que mostra que a academia ter uma boa localização faz com que seja mais fácil a entrada de alunos já que hoje em dia as rotinas estão cada vez mais pesadas e ter uma boa localização facilita esse acesso. E o terceiro, mais importante, é o ambiente agradável, com bom espaço, maquinário novo, salas bem distribuídas e que facilitam o acesso de novos clientes na academia.

Na hora da apresentação da academia para novos clientes, este é um fator fundamental. Reforçando, estudos de Lustosa, Chagas e Samulski (1995) falam como destaque, a competência dos profissionais e acompanhamento do professor seguem como o principal motivo, seguido por alcançar os objetivos e por fim a liberdade de ir a qualquer horário aos programas de treinos.

No próximo gráfico vai ser mostrado o grau de satisfação dos clientes da academia estudada com relação aos serviços prestados pela academia.

**Gráfico 2 – Nível de Satisfação**



**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

De acordo com o gráfico, observa-se que a maioria dos indivíduos está satisfeita, totalizando 56% da amostra da pesquisa. Em seguida, com 40% os indivíduos da academia que estão pouco satisfeitos com os serviços; Com 3% da amostra vêm os indivíduos que estão insatisfeitos com os serviços e por fim, com 1% estão os indivíduos da amostra que estão muito satisfeitos com os serviços da academia.

Como visto no gráfico, mais da metade da amostra se considera satisfeito com os serviços prestados na academia, porém, nessa situação deve se observar os 40% dos alunos que estão pouco satisfeitos com os serviços prestados pela academia, buscar descobrir os pontos a melhorar para que este número cada vez mais se torne menor e o número de alunos satisfeitos com a academia se torne cada vez maior.

Na próxima tabela, foi perguntado sobre os motivos que fazem permanecer na academia para descobrir que o que prevalece sobre os outros na intenção de entrar e se permanecer no programa de treinos de musculação. Foi colocada uma questão de enumeração do mais importante (1º lugar) e menos importante (8º lugar), eram enumerados de 1 a 10 sendo o número 1 o primeiro lugar e o último com nota 10.

**Tabela 7 – Fatores para a escolha da academia e permanência**

COLOCAÇÃO	VARIÁVEL	MÉDIA
1º Lugar	Professores qualificados	8,7
2º Lugar	Atendimento	8,5

3º Lugar	Espaço físico	8,1
4º Lugar	Relacionamento social	8
	Localização	8
	Aparelhos	8
5º Lugar	Limpeza	7,5
6º Lugar	Estacionamento	7,1
7º Lugar	Alcançou objetivos	7
8º Lugar	Outros	1,2

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Como mostrado na tabela acima, os três principais motivos são professores qualificados que obteve uma média de 8,7, mais uma vez sendo o fator principal para motivar a entrada e permanência dos alunos respondentes da amostra da pesquisa, seguido por atendimento com média de 8,5 que também tem a ver com a qualidade do profissional na sala de musculação, fazendo ajustes, conhecendo e trazendo satisfação para os alunos da amostra e o terceiro mais importante é o espaço físico com média de 8,1 que faz com que se mostre que se a academia tem bom espaço físico, salas bem distribuídas, separadas e organizadas faz com que o aluno se sinta bem e causando motivação para entrar e permanecer na academia.

A seguir serão apresentados as questões e os resultados obtidos para cada uma delas. Nesta parte mostraremos os motivos e benefícios pessoais de cada aluno que levam a procurar a academia para musculação e os benefícios que esta atividade física traz para cada indivíduo da amostra da pesquisa.

Na próxima tabela, tabela 8, será mostrado os resultados sobre os benefícios que a musculação traz para cada indivíduo. Na pergunta era possível escolher duas opções.

**Tabela 8 – Benefícios da musculação**

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
Melhoria do condicionamento físico	50%
Melhora da estética corporal	34%
Perda da gordura	21%
Melhoria da aparência	19%
Bem estar e tranquilidade	11%
Resistência ao cansaço	10%
Prazer e alegria	7%
Alívio das tensões	7%

Diminuição da ansiedade	7%
Menor risco de doenças do coração	4%
Auto confiança	3%
Diminuição da depressão	1%
Tolerância as dores	1%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018).

De acordo com os dados das tabelas, devido à melhoria no condicionamento, melhoria na estética corporal e perda de gordura são os principais fatores que fazem com que os indivíduos da amostra sejam cada vez mais fiéis aos treinos de musculação, e com seus resultados, a permanência desses alunos se torna mais fixa. Esses resultados corroboram com o estudo de Liz e Andrade (2016) que encontraram alguns motivos para adesão à musculação, entre eles: sensação de bem-estar, manter o corpo em forma, fortalecimento corpo, socialização, melhora da saúde, disposição para realização das tarefas diárias.

Na tabela 9, foi perguntado sobre de que maneira é encontrada motivação para continuar no programa de musculação de forma regular, também era possível responder escolhendo duas alternativas para poder abranger mais o que cada indivíduo da amostra acha mais motivador para continuar nos programas de treinos de musculação.

**Tabela 9** – Motivação para continuar no programa musculação

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
Nos objetivos alcançados	44%
Na melhoria da saúde observada	42%
Na busca de um corpo ideal	31%
Pelo prazer de praticar exercícios	15%
Automotivação	13%
Na orientação e programa bem elaborados	12%
No apoio da companheiro e amigos	6%
No apoio da família	5%
Na prática individual	5%
Na competição com os amigos	2%
Na prática em grupo	1%
Na competição individual	1%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018).

Como apresentado nos dados acima, alcançar os objetivos é o principal fator que faz com que o indivíduo entre e permaneça no programa de treinos de musculação, seguido pela melhoria da saúde e a busca pelo corpo ideal em que foi observado que esses três acabam se completando. Logo com a rotina de treinos, prática regular de musculação, os três pontos, alcançar o objetivo, melhoria da saúde e corpo ideal é alcançado. As características pessoais são determinantes individuais, como fatores biológicos, econômicos, sociais e demográficos, se associando à aderência a atividade física. (SALLIS e OWEN, 1999). Na tabela 10 vão ser apresentadas as respostas sobre os motivos pessoais que levaram a praticar musculação na academia Strong Gym.

**Tabela 10** – Motivos pessoais x prática da musculação na Strong Gym

VARIÁVEL	PORCENTAGEM
Estética corporal	27%
Preservação da saúde	24%
Sempre gostei de exercícios físicos	23%
Perder peso	22%
Estrutura física da academia	15%
Problemas de saúde	12%
Corpo técnico	10%
Sempre gostei de esportes	9%
Localização	9%
Indicação médica	5%
Influência de outros	4%
Outro	3%

**Fonte:** Dados da pesquisa (2018)

Os principais motivos para aderência da academia Strong Gym foi à busca pela estética corporal, algo em destaque devido à busca pelo corpo ideal. Esse motivo estético também foi o encontrado por Justino e Leite Filho (2016). Porém, foi o principal, não havendo outros. Destarte, a busca pela manutenção da saúde que é algo importante para todo indivíduo. Nessa direção, o terceiro ponto que mais se destaca é o gosto por exercícios físicos que acaba levando esses praticantes a procurarem a musculação e no caso, a academia Strong Gym. Essa satisfação da prática é de forma afetiva, considerado essencial para aderência ao exercício (KIMIECIK e BILSSMER, 1998).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho aqui apresentado analisou os motivos estimulantes à prática de musculação dos alunos da academia Strong Gym no bairro de Mangabeira, João Pessoa-PB. Para o alcance dos objetivos, buscou-se alinhar conceitos e estudos que corroboram com a temática do trabalho, para assim ter um melhor entendimento sobre os aspectos que envolvem a prática da musculação.

Em vista disso, foram formulados três objetivos específicos, o primeiro corresponde a conhecer o perfil dos alunos. Nesse sentido, chegou-se ao seguinte perfil: os alunos em sua maioria são mulheres, com idade média de 29 anos e a principal ocupação é empregada de empresa privada, seguido de estudante e servidor público.

Sobre a identificação do perfil dos alunos, foram feitas perguntas a respeito de suas experiências anteriores, em sua maioria os alunos nunca haviam praticado musculação. Aos que responderam sim, foi proposta uma nova questão em que foram relatados alguns dos motivos que os levaram a desistir da academia anterior. O principal motivo foi que não recebiam uma orientação adequada por parte dos professores e em consequência não alcançaram os resultados esperados.

O segundo objetivo específico foi identificar as motivações apresentadas pelos alunos a começarem a praticar musculação. Com isso, os resultados obtidos para os principais motivos foram: qualidade de vida, saúde e aptidão física. Para o tempo de prática de musculação a maioria já estão na academia de 1 a 3 anos e com frequência de 5 vezes por semana.

O terceiro objetivo específico foi apontar os motivos predominantes para a permanência na prática da musculação. Os resultados em sua maioria apontaram a competência e qualificação dos profissionais, mais da metade estão satisfeitos com os serviços, incluindo atendimento e espaço físico.

Em relação aos benefícios gerados pela prática da musculação devido a permanência na academia, muitos apontaram melhoria do condicionamento físico, melhora da estética corporal e perda de gordura. Outros motivos apontados para a continuidade no programa de musculação estão objetivos alcançados. Um dos pontos negativos relacionados em suas experiências anteriores foram destaques positivos na nova academia, além da melhoria na saúde observada.

Foi proposta uma questão aberta em que os alunos compartilharam fatores pessoais mais importantes para a permanência na musculação, abordando equipe, estrutura e pessoal,

porém abordamos os mais citados em uma escala, em primeiro foi à saúde, segundo estética e em terceiro bons profissionais. Isso mostra que o programa utilizado pela academia está sendo eficaz e contribui para motivar seus alunos tanto a aderir visto que, a maioria teve sua primeira experiência nesta academia e permanecem na prática durante anos e praticam até 5 vezes por semana.

Como sugestões para estudos futuros, sugerimos uma investigação da aplicação da temática em outras organizações ou outras unidades da Strong. Outra possibilidade que propomos é investigar os motivos de saída, para entender os pontos de melhoria dos serviços e principalmente nos resultados dos alunos.

## 6 REFERÊNCIAS

AGUIAR, F.A. **Análise de satisfação de clientes das academias de ginástica da cidade de João Pessoa-PB**. Dissertação de Mestrado. (Programa de Pós-Graduação em Administração).174f. UFPB: João Pessoa, 2007.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 30 (6), p. 975-991, 1998.

BOLGER, J; KIMIECIK, J. **Reaching the inactive market**. In: IDEA World Fitness. Orlando, 1998.

FLECK SJ, KRAEMER WJ. **Designing resistance training programs**. Champaign: Human Kinetics, 2004.

FRUTUOSO, F.A. (1997). **Motivação dos frequentadores das principais academias da grande Florianópolis**. Monografia de Graduação, Centro de Desportos, UFSC: Florianópolis, 1997.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. São Paulo: Atlas, 1995.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2004.

JUSTINO, C.M; LEITE FILHO, M.A.A. Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 a 2015. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.10, n.58, p.267-272, 2016.

KIMIECIK, J.C. & BLISSMER, B. Applied exercise psychology: measurement issues. In: J.L. Duda (ed). **Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement**. Morgantown: Fitness Information Technology, 1998.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, elaboração, análise e interpretação dos dados. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1995.

LIZ, C.M; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 38(3): 267-274, 2016.

LOPES, M. **Motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas em academias**. Monografia de Graduação, Centro de Desportos, UFSC, Florianópolis, 2000.

LUSTOSA, L., CHAGAS, M.H; SAMULSKI, D. **Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte**: um estudo representativo. In: 4ª SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFMG. Belo Horizonte: Imprensa Universitária – UFMG, 1995.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing**: metodologia, planejamento. 5. Ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MONTEIRO AG. **Treinamento personalizado**. São Paulo: Phorte, 2000.

NAHAS M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

ROJAS, P. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR** (2003) Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.

SABA F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

SALLIS, J.F; OWEN, N. **Physical activity and behavioral medicine**. Thousand Oaks: Sage Publications, 1999.

SIQUEIRA, F. **O Foco Direcionado em Atividades Desenvolvidas nas Academias de Araguaína**. Web artigos.com – Publicação de artigos e monografias, publicado em 30 de janeiro de 2009. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/o-foco-direcionado-em-atividades-desenvolvidas-nas-academias-de-araguaina/13931/Acesso> em: 04 de maio de 2018.

SOUZA, R.D. **Nível de satisfação de clientes de uma academia de musculação localizada no município de São José –SC**. Monografia, 54f. UNISUL:Palhoça, 2015.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília v. 11 n. 4 p. 13-18, out./dez. 2003.