



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA**

RENÊ DA PAZ SOUZA

**FATORES RELACIONADOS À ADEÇÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DA
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS: UM ESTUDO DE
REVISÃO**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO ACADÊMICO DA VITÓRIA

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RENÊ DA PAZ SOUZA

**FATORES RELACIONADOS À ADESÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DA
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS: UM ESTUDO DE
REVISÃO**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Profº. Dr. José Antônio dos Santos

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2022

Catálogo na Fonte
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecário Ana Lígia F. dos Santos, CRB-4/2005

S729f Souza, Renê da Paz.
Fatores relacionados à adesão, aderência e desistência da prática de exercícios físicos em academias: um estudo de revisão/ Renê da Paz Souza. - Vitória de Santo Antão, 2022.
25 f.; fig.

Orientador: José Antônio dos Santos.
TCC (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2022.
Inclui referências.

1. Educação Física e Treinamento. 2. Academias de Ginástica. 3. Exercício Físico. I. Santos, José Antônio dos (Orientador). II. Título.

796.4068 CDD (23. ed.) BIBCAV/UFPE - 073/2022

RENÊ DA PAZ SOUZA

**FATORES RELACIONADOS À ADESÃO, ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DA
PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIAS: UM ESTUDO DE
REVISÃO.**

TCC apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 13/05/2022.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Adriano Bento Santos
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Francisco Xavier dos Santos
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dra. Isabeli Lins Pinheiro
Universidade Federal de Pernambuco

RESUMO

As academias de ginástica são uma opção para quem busca realizar exercícios físicos de forma regular. Estas, são centros de atividade física onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação da prática de exercícios, sob supervisão dos profissionais de Educação Física. O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar e aderir-se a alguma rotina de exercícios físicos nestes ambientes é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo e evitar desistências. Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é apresentar os principais fatores relacionados com a adesão, aderência e desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica, através de uma revisão narrativa da literatura. Para isso, foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo, PubMed e Periódicos Capes com os descritores em ciências da saúde considerados relevantes para a busca. Ao procedermos o processo de busca foram encontrados diversos artigos, porém, ao efetuarmos os critérios de exclusão e inclusão, a amostra se limitou a um número de 16 que foram analisados. Os resultados mostraram que enquanto os fatores relacionados com o processo de adesão ao exercício físico nestes ambientes estão ligados à estética, bem-estar, saúde, condicionamento físico, prazer pela prática e socialização, os fatores relacionados à aderência parecem estar mais ligados com a qualidade dos serviços prestados pelos profissionais de Educação Física e pelas academias de forma geral. E ainda, os fatores relacionados com a desistência estão fortemente ligados com a falta de tempo, falta de motivação e atendimento profissional desqualificado. Com base nos diversos fatores apontados na pesquisa sugerimos que estes devam ser analisados e avaliados pelos profissionais da área da Educação Física, juntamente com empresários do segmento, para a realização de ações conjuntas e direcionadas que possam fortalecer os fatores de adesão, minimizar os fatores que causam a desistência, e diminuir a rotatividade nas academias de ginásticas.

Palavras-chave: adesão; aderência; desistência; exercício físico; academia de ginástica.

ABSTRACT

Gyms are an option for those looking to perform physical exercises on a regular basis. These are the physical activity centers where an assessment, prescription and exercise guidance service is provided, under the supervision of Physical Education professionals. Knowing the individual and seeking a routine of physical exercises in these environments is essential to prepare him physically active and avoid resistance. In this way, the objective of the work is presented as factors related to the review, monitoring and resistance of physical exercise in gyms, through a review of the literature. For this, searches were carried out in the Scielo, PubMed and Capes Periodicals databases with those described in health sciences considered relevant for the search. The selection process of several articles found, however, and the inclusion were selected along the exclusion criteria. Health-related factors are linked to the quality process, while health-related factors are linked, well-being, socialization, pleasure in the practice and quality related to health-related factors of general services by Physical Education professionals and the academy. And yet, factors related to resistance are linked to lack of time, lack of motivation and unskilled professional care. Based on the various factors pointed out in most of the factors that aggregate, minimize the factors that enhance the adhesion factors, minimizing the factors that increase the inclusion factors, minimizing the factors that increase the inclusion factors, minimizing the factors that increase the factors of inclusion, cause dropout, and decrease turnover in gyms .

Keywords: adhesion; adherence; desistance; physical exercise; gymnastics academy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 REVISÃO DE LITERATURA	09
3 OBJETIVO	12
4 METODOLOGIA	12
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	13
5.1 Fatores relacionados à adesão	13
5.2 Fatores relacionados com a aderência	16
5.3 Fatores relacionados com a desistência	17
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	

1 INTRODUÇÃO

Apesar dos estudos evidenciarem os benefícios à saúde proporcionados pela prática de exercícios físicos, dados recentes do Ministério da Saúde apontam que uma parcela ainda muito baixa da população brasileira pratica exercícios físicos regularmente (BRASIL, 2019). Sem dúvidas, a inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública na sociedade moderna, sobretudo quando considerado que cerca de 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física, o que pode acarretar sedentarismo e, conseqüentemente, suas implicações na saúde e bem-estar (GUALANO; TINUCCI, 2011). Neste sentido, Guedes, Santos e Lopes (2006) comentam que o incentivo a hábitos saudáveis e a realização de exercícios físicos de forma regular são algumas das metas essenciais na área da saúde, em contraponto com o comportamento sedentário que apresenta grande prevalência em todo mundo.

Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias de ginástica, que surgiram como uma opção nos centros urbanos, seja para um bem-estar social, físico ou psicológico, levando em consideração a procura por um bem-estar geral (MARCELLINO, 2003; SABA, 2006). Estas academias são centros de atividade física onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios, sob supervisão dos profissionais de Educação Física (TOSCANO, 2001). Nestes locais, usualmente são oferecidas atividades de ginástica, musculação, dança, hidroginástica, natação e diversas práticas corporais coreografadas, nas quais os alunos podem se matricular para realização, ou não, de uma prática regular (CALLIARI, 2014). Entretanto, tem-se observado o fenômeno da rotatividade, no qual dos muitos indivíduos que começam a prática de exercícios físicos nesses ambientes, poucos conseguem dar continuidade, pelos mais diversos motivos (RODRIGUES, 2017).

O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma atividade física é fundamental para mantê-lo fisicamente ativo e evitar desistências (DESCHAMPS; DOMINGUES, 2005). Assim, uma das formas de se intervir, com vistas a uma maior continuidade da prática de exercícios nas academias, é por meio da identificação dos motivos que os indivíduos atribuem a essa prática (LIZ; ANDRADE, 2016). Neste sentido, Liz *et al.* (2010) diz que, na busca da promoção de

um estilo de vida ativo e saudável, é dever do profissional de Educação Física conhecer o perfil dos seus alunos, bem como os motivos que os levam a dar início às atividades nestes locais, para que assim possam os ajudar a manterem-se ativos na rotina de exercícios físicos e gozem de seus inúmeros benefícios.

Os conceitos de adesão e aderência ao exercício físico, são apresentados por alguns autores no sentido de identificar a compreensão desses termos. Conforme Telles (2016), o processo de adesão é o processo de “aceitação e início” da prática de um programa de exercícios físicos, sendo o primeiro obstáculo que os profissionais de Educação Física enfrentam ao lidar com os indivíduos que antes não praticavam exercícios físicos nas academias. Por outro lado, a aderência é definida como sendo a participação mantida constante nos programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não (BARBANTI,1994).

Dessa forma, o objetivo do presente trabalho é apresentar os principais fatores relacionados com a adesão, aderência e desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica, através de uma revisão narrativa da literatura. Ademais, tal conhecimento torna-se fundamental para os profissionais de educação física, como forma de procurar compreender e, sempre que possível, atuar em tais fatores, para que se possa intervir de forma efetiva, visando diminuir as desistências por motivos que poderiam ser evitados.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Segundo o psicólogo Levinson (1986), o início da idade adulta começa aos 17 e vai até os 45 anos, esta fase é marcada por ter a maior quantidade de energia, contradição e estresse, sendo tipicamente o momento de formar e perseguir aspirações, e é neste momento que os hábitos saudáveis podem ou não se consolidarem. Nessa fase da vida as influências sociais da família e dos amigos são de extrema importância à manutenção de um estilo de vida, pois esse suporte social pode incentivar o indivíduo a manter-se fisicamente ativo e saudável (TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003). Como resultado das influências, as escolhas individuais na vida adulta geram impactos positivos ou negativos na própria saúde, e desta maneira, a escolha pela prática regular de exercícios físicos pode minimizar o risco de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse e depressão (SANTOS; KNIJNIK, 2016).

Saba (2001) afirma que a ação corporal é parte do cotidiano do homem desde os primórdios de sua existência, querer e poder movimentar-se é algo natural, contudo, o ambiente moderno mudou drasticamente estas ações. Com a chegada das revoluções industriais e tecnológicas, o alimento tornou-se abundante e favoravelmente disponível. A atividade física, antes crucial, tornou-se dispensável. O homem, outrora fisicamente ativo e nômade, tende a tornar-se sedentário (GUALANO; TINUCCI, 2011). Os substratos energéticos (glicogênio e triglicérides) estocados no músculo esquelético e tecido adiposo, mobilizados constantemente em função do ciclo “caça/jejum alimentação/repouso”, tornaram-se estáveis em níveis elevados (GUALANO; TINUCCI, 2011). Como consequência dessas mudanças, condições como síndromes metabólicas e obesidade emergiram, sendo necessário a intervenção, dentre outros aspectos, de programas de exercícios físicos para sanar tais malefícios causados pela vida moderna (BOOTH *et al.*, 2000).

Independente do motivo pelo qual o exercício físico é realizado, ele é considerado muito importante e se faz necessário a todos os indivíduos, como uma forma de melhorar a saúde física e mental (TELLES *et al.*, 2016). É notório que a busca por atividades desenvolvidas dentro das academias tem crescido consideravelmente nos últimos anos, assim como também, nota-se que as academias lotam mais em determinadas épocas do ano do que em outras. Também se observa nesses ambientes um número elevado de indivíduos que não conseguem dar

continuidade à prática de exercícios físicos (LIZ et al., 2010; ALBUQUERQUE; ALVES, 2007). No entanto, muitos dos que iniciam a prática, principalmente em determinadas épocas do ano como o verão, não permanecem ativos após a temporada, aumentando a rotatividade de alunos na academias, uma vez que esses praticantes que iniciam e depois cessam dão início ao ciclo conhecido como “começa e para” (RODRIGUES, 2017).

Assim como o referido ciclo “começa e para” (RODRIGUES, 2017), Saba (2006) afirma que a adesão ao exercício físico é um processo complexo, constituído por adoção, manutenção, desligamento e retomada da atividade. Em cada uma dessas quatro fases, estão presentes fatores motivacionais:

I) Fase da adoção: caracteriza-se pela relação com o bem-estar e pela crença nos benefícios à saúde.

II) Fase da manutenção: geralmente os indivíduos encontram-se mais motivados e traçam suas próprias metas. Nessa fase, percebe-se o apoio familiar e a adesão está relacionada com bem-estar e prazer.

III) Fase de desligamento: está relacionada com fatores como falta de tempo, desmotivação, questões situacionais, e ocorre mais em pessoas com histórico de sedentarismo e/ou baixa capacidade motora ou física.

IV) Fase da retomada: geralmente ocorre quando o sujeito consegue administrar melhor o seu tempo, sente-se mais autoconfiante e passa a estabelecer metas mais flexíveis.

No que concerne à realização do exercício propriamente dito, Saba (2006) traz o conceito de *wellness*, que significa sentir-se bem, satisfeito e motivado ao praticar exercícios físicos. Para o autor, o fator *wellness* pode gerar o hábito nos praticantes, o que faz com que eles se mantenham constantes na prática de exercícios físicos, gerando assim a aderência. Segundo Saba (2006), além do fator *wellness*, que equivale a satisfação e saúde, a aderência responde a um conjunto de fatores, sejam eles ambientais ou pessoas que possibilitam a manutenção dessas atividades. A vista disso, é importante ressaltar que o fator motivação, independentemente de suas multifaces, deve ser uma questão valorizada nas academias de ginástica, e que também está relacionada à aderência dos praticantes (TELLES et al., 2016).

A busca por reduzir a quantidade de gordura e/ou aumentar a quantidade de massa muscular estão entre os maiores desejos da população que buscam a prática

de exercícios físicos dentro das academias, sendo estes anseios muitas vezes antecedentes ao gosto pela prática (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007; LIZ *et al.*, 2010; ZAMAI, 2015). Neste sentido, vale a pena ressaltar a relação entre o gosto pela prática e os resultados esperados, pois estes têm sido considerados fatores preponderantes para a continuidade das práticas, uma vez que, se o gosto for desenvolvido, aumentam-se as chances de aderência e conseqüentemente aumentam-se as chances de sucesso na obtenção dos resultados esperados (LIZ; ANDRADE, 2015).

Passados os processos de adesão e aderência, os motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias vêm sendo atribuídos, dentre outras coisas, à “falta de tempo”, atendimento profissional desqualificado, “falta de energia”, ocorrência de lesões, não promoção da socialização entre os praticantes, monotonia e “falta de motivação” (LIZ; ANDRADE, 2015; OLIVEIRA, 2011; RODRIGES, 2017). Para Liz e Andrade (2015), alguns aderentes da musculação parecem perceber mais motivos do que os desistentes para o abandono das atividades, apesar destes ainda permanecerem ativos na prática. E as faltas, estão associadas a motivos citados com menor frequência, sendo barreiras percebidas para a prática diária. Vale salientar ainda, que a falta de tempo tem sido associada como principal fator para o abandono da prática de exercícios em academias (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007; LIZ; ANDRADE, 2015; SANTOS; KNIJNIK, 2016;).

3 OBJETIVO

Apresentar, através de uma revisão narrativa da literatura, os principais fatores relacionados com a adesão, aderência e desistência da prática de exercício físico em academias de ginástica.

4 METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como uma revisão narrativa da literatura. Para construção dessa revisão, foram realizadas buscas nas bases de dados Scielo, PubMed e Periódicos Capes. Para auxiliar nos resultados da pesquisa, foram utilizados os seguintes termos em português: adesão, aderência, desistência, exercício físico, academias de ginástica, bem como os termos em inglês: *adhesion*, *adherence*, *desistance*, *physical exercise*, *gymnastics academy*. Os critérios de inclusão para a pesquisa foram: artigos originais disponibilizados na íntegra e de forma online que fazem referência ao presente tema. Os critérios de exclusão foram: artigos que apresentaram duplicidade entre as bases e artigos que não demonstraram relevância para o conteúdo da revisão da literatura.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao procedermos o processo de busca foram encontrados diversos artigos, porém, ao efetuarmos os critérios de exclusão e inclusão, a amostra se limitou a um número de 16 que foram analisados. Após a realização da revisão bibliográfica, apesar da dificuldade encontrada no que se refere à distinção mais aprofundada entre a adesão e aderência nos artigos que embasaram este trabalho, foi possível realizarmos tal diferenciação. Nesse sentido, a adesão está atrelada ao ingresso do indivíduo ao exercício e a aderência, por sua vez, está mais ligada à permanência no exercício.

5.1 Fatores relacionados com a adesão

Muitos autores demonstram em seus resultados que, dentre os motivos que levam a adesão à prática de exercícios físicos em academias, destacam-se principalmente: estética, bem-estar (ou qualidade de vida) e saúde; seguido de melhoria no condicionamento físico, prazer pela prática e a socialização que a academia oferece (PEIXOTO; CRUZ, 2018; LIZ; ANDRADE, 2016; RODRIGUES, 2017; TAHARA; SCHWARTZ; SILVA, 2003; ZAMAI; COSTA, 2008; ZAMAI *et al.*, 2016).

Alguns autores afirmam que a musculação é a modalidade mais buscada nas academias em geral (SANTOS; KNIJNIK, 2016; LIZ; ANDRADE, 2015; PEIXOTO; CRUZ, 2018; LEITE, 2012). De acordo com os dados da pesquisa de Peixoto e Cruz (2018), a competência dos Profissionais de Educação Física na sala de musculação aparece como principal motivo para adesão aos exercícios na academia; seguido da facilidade de acesso; ambiente agradável e indicação de amigos.

O desejo da melhoria da estética corporal esteve presente em praticamente todos os trabalhos revisados nesta pesquisa como fator relacionado à adesão ao exercício físico em academias. Para diversos autores como Calliari (2014) e Alves *et al.* (2009), o padrão corporal imposto pela sociedade e alimentado pela mídia, criou uma cultura de corpos que tem feito com que pessoas de ambos os sexos estejam insatisfeitos com seu próprio corpo, fazendo com que a busca pelos exercícios físicos em academias como estratégia para “melhorá-lo” aumente consideravelmente. Autores como Santos e Knijnik (2016), enxergam a mídia também com um olhar positivo, pois pode-se considerar importante a sua influência na redução da porcentagem de pessoas sedentárias, já que a mídia é um meio de comunicação

através do qual se é possível levar informações e formar opiniões.

A associação entre o exercício físico e o estereótipo de beleza, ligado ao percentual de gordura e o volume muscular, poderá causar um sentimento de fracasso se o tão desejado objetivo não for alcançado, ocasionando a aderência e logo em seguida a desistência da prática (LUZ; SILVA; PITANGA, 2007). Com vistas a evitar tais desistências, o profissional de Educação Física deve se empenhar em prestar um serviço de excelência, levando em consideração os princípios do treinamento físico e suas metodologias, com o objetivo de obter os melhores resultados dentro do menor tempo possível e de forma segura. Neste sentido, Fraga e Volpato (2015) afirmam que um programa de exercícios de qualidade depende muito de um profissional de Educação Física qualificado, devendo o mesmo ser o responsável em intervir nos processos de avaliação do indivíduo, prescrição e orientação dos exercícios.

O bem-estar e a qualidade de vida estão presentes tanto no que tange aos motivos de adesão quanto aos de aderência à prática. O conceito de bem-estar representa um somatório das qualidades que tipificam a vida de qualquer indivíduo na sociedade (ANDREWS; ROBINSON, 1991). Enquanto a qualidade de vida, vem sendo entendida como a percepção que o indivíduo se dá, sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos valores nos quais se vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (SEIDL; ZANNON, 2004). Entretanto, o senso comum se apropriou dessa expressão como forma de resumir melhorias ou um alto padrão de bem-estar na vida das pessoas, sejam elas de ordem econômica, social, física ou emocional.

Neste sentido, Almeida, Gutierrez e Marques (2012), comentam que, a qualidade de vida depende de ações individuais para que seja transformada, pois passa a ideia de que o sujeito pode mudar seus hábitos e, com isso, melhorar seu padrão de bem-estar e viver melhor. Além disso, alguns autores ressaltam que bem-estar e qualidade de vida são sinônimos ou que, pelo menos, um exerce interferência sobre o outro. Segundo estudos de Zamai *et al.* (2016), os sujeitos adultos buscam pela “melhoria da qualidade de vida”, sendo que, para todos os sujeitos que responderam à pesquisa, a própria prática regular de exercícios físicos é sinônimo de “qualidade de vida”. Estes mesmos, têm ciência do poder do exercício em sua rotina, na construção de hábitos saudáveis e consideram ainda, a “obtenção do prazer”, o “alívio do estresse” e a “socialização”, causada pela ida regular à academia, fatores

determinantes para a sua prática. Outros autores da área também complementam, afirmando que as academias de ginástica se transformaram de fato em uma ótima opção para a população urbana obter melhorias em seu bem-estar geral, contribuindo para um bem-estar tanto físico quanto mental (ZAMAI; BANKOFF, 2013; CALLIARI, 2014).

Em relação à adesão causada pelo fator saúde, Zamai e Bankoff (2010) salientam que muitos dos que procuram um programa regular de atividades físicas, para fins de manutenção da saúde, muitas vezes têm indicação médica ou foram acometidos por fatores de riscos e/ou doenças crônicas não transmissíveis. Um estudo feito por Santos e Knijnik (2016), em uma população adulta intermediária, com idades compreendidas entre 40 e 60 anos, de ambos os sexos, os motivos de adesão foram majoritariamente relacionados à recomendação médica (44%), seguido pelo prazer gerado pela prática (34%). Dessa forma, parece ser necessário surgir uma ameaça à saúde para que um indivíduo, em idade adulta intermediária, comece a se cuidar, e estes autores comentam ainda que há uma espécie de “vínculo” gerado pela necessidade, e que só através dos benefícios obtidos pela atividade física regular a prática passa a se tornar essencial.

O condicionamento físico não está isolado dos demais campos de interesse do ser humano, pois mantém-se ligada às outras áreas que envolvem o homem e sua natureza. Rodrigues (2017) diz em seu trabalho que, mesmo indivíduos que já praticam regularmente algum exercício ou esporte, buscam os serviços da academia para obter melhorias no condicionamento físico e que a busca pelo espaço, neste caso, se dá pelo desejo de uma melhor performance e orientação profissional. Já para aqueles que procuram estes ambientes para a socialização, Wankel (1993) comenta que a interação social representa um forte determinante na adesão e posterior manutenção dessa prática, sendo que as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se identificam e se autoconhecem.

Nesse sentido, organizar os ambientes das academias de maneira a favorecer a socialização entre os alunos, e destes com o professor, deve ser uma preocupação dos administradores desses estabelecimentos. O profissional de Educação Física precisa envolver-se também com demais áreas de conhecimento que possam ligá-lo positivamente ao aluno. Isso se refere a questões desde o conhecimento de sua rotina e alimentação, até questões de ordem pessoal e afetiva, pois, segundo Saba (2006),

são fatores que influenciarão diretamente no desempenho de suas atividades físicas, proporcionando *wellness*, aumentando as chances de adesão.

Há também fatores limitantes para a adesão (WEINBERG; GOULD, 2008), a indisponibilidade de tempo diário se torna a maior dificuldade de adesão à rotina regular de exercícios físicos e ainda, segundo Leite (2012), se, para praticar a atividade física, for preciso buscar uma estrutura (academia) aberta no horário disponível, os motivos que dificultam a adesão, relacionados ao local e tempo disponível se somam, tornando esta dificuldade ainda maior e de extrema importância para a mediação do profissional de Educação Física.

5.2 Fatores relacionados com a aderência

Em quase todos os trabalhos revisados, muitos dos motivos citados no tocante a adesão, já mencionados neste trabalho, aparecem ou reaparecem no tocante a aderência. Isso se deve ao fato de que muitos dos motivos que levam à adesão são mantidos ou declarados também, nos fatores relacionados com a aderência. Para além disso, alguns trabalhos indicam que os motivos que fazem indivíduos permanecerem na academia também referem-se a atuação dos profissionais de Educação Física, ao atendimento recebido de forma geral e à localização e/ou ambiente da academia de ginástica propriamente dito (PEIXOTO; CRUZ, 2018; RODRIGUES, 2017), e ainda, a busca contínua pelos resultados esperados ou manutenção dos obtidos.

Em uma pesquisa feita em academias por Peixoto e Cruz (2018) com alunos de musculação, os principais motivos para a permanência foram atribuídos aos profissionais de Educação Física qualificados, sendo este o fator principal para motivar a permanência dos alunos; seguido pelo atendimento profissional, no sentido de relação professor-aluno na sala de musculação, fazendo planejamentos, ajustes de movimentos e compartilhando conhecimento. Neste sentido, Assunção e Babilônia (2017), reforçam a importância do profissional qualificado e o dever do profissional de Educação Física em avaliar a forma física do praticante, acompanhar sua evolução e traçar estratégias adequadas para levar o indivíduo a alcançar seus objetivos, de forma sólida, segura e saudável, respeitando sempre as limitações de cada um.

Seja a aderência resultante da busca contínua dos resultados esperados ou da

manutenção dos obtidos, o profissional de Educação Física competente exerce um papel relevante nas academias, visto que ele é o responsável pelo acompanhamento, orientação e constante motivação dos praticantes e possui o conhecimento científico e técnico para realizar o trabalho (MARTINS, 2008). Além disso, a competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, o que quer dizer que uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais (NASCIMENTO; SORIANO; FÁVARO, 2017). Na pesquisa feita por Rodrigues (2017), 27% dos frequentadores ativos da academia responderam que o motivo da aderência refere-se aos profissionais qualificados, e 24% ao atendimento em geral. Isso demonstra a importância de uma equipe formada por profissionais de Educação Física graduados e capacitados, valor que consegue ser percebido pelos frequentadores da academia.

Segundo Peixoto e Cruz (2018) outro fator relacionado com a aderência vem sendo atribuído ao ambiente físico da academia. Se a academia dispõe de um bom espaço físico, com salas bem equipadas, organizadas e um quadro de profissionais qualificados, os alunos sentam-se bem e motivados a frequentar assiduamente aquele ambiente. Além do espaço físico propriamente dito, segundo Saba (2006), Weinberg e Gould (2008), os fatores ambientais como influência médica, apoio social da família, amigos, professor, clima, custo e esforço percebido ou fatores pessoais tais como peso, situação econômica, tempo, automotivação, satisfação no exercício e dieta, também podem ajudar ou atrapalhar a aderência ao exercício.

Em relação à localização da academia, a proximidade apresentou-se bem relevante para que o indivíduo sinta-se familiarizado com a prática de exercício. Quanto mais perto de casa ou do trabalho a academia esteja, maior a probabilidade da pessoa iniciar (adesão) e permanecer (aderência) na prática de exercício físico (TELLES, *et al.*, 2018).

5.3 Fatores relacionados com a desistência

Estudos têm verificado que a falta de tempo é o principal motivo para o abandono da prática de exercícios em academias (LIZ; ANDRADE, 2016; PEIXOTO; CRUZ, 2018; RODRIGUES, 2017; SOARES, 2004; WEINBERG; GOULD, 2008). Seguindo dos motivos relacionados à falta de orientação profissional, falta de

motivação e ocorrência de lesões, sendo mencionados em menor escala fatores como preguiça e falta de resultados. Segundo dados da Associação Brasileira de Academias a rotatividade é um dos problemas alarmantes dentro das academias, onde cerca de 60% dos alunos abandonam as atividades após 45 dias do seu início, causando um aumento da rotatividade e um ciclo de prejuízo para as academias (ACAD, 2022).

Alguns indivíduos usam como motivo para a não adesão/aderência ao exercício o fato de seu trabalho cotidiano, aquele que garante seu sustento, já ser demasiadamente difícil e alegam não ter mais tempo e/ou energia para realizar outras atividades que demandam esforços. Neste sentido Santos e Knijnik (2016) destacam que o desânimo e falta de tempo para a prática de exercícios físicos traz à tona uma série de problemas de ordem sociocultural e econômica do país e que tal fator está diretamente ligado às rotinas do dia a dia, com excessivas jornadas de trabalho, obrigações familiares e a própria administração do tempo. Em uma fábrica, por exemplo, os operários têm maior taxa de abandono aos exercícios do que os administradores, pelo fato da prática laboral dos operários demandarem um maior gasto de energia e esforço físico (WEINBERG; GOULD, 2008).

Ainda em relação ao abandono pelo fator “falta de tempo”, Weinberg e Gould (2008) comentam que há uma relação desse fator com a “falta de energia”, podendo ser física ou mental, e que poderia ser fortemente melhorada com a prática regular de exercícios físicos; e ainda que, o fator “falta de motivação” é influenciado pelo somatório das duas justificativas antes citadas, falta de tempo e falta de energia. Nesse contexto, Saba (2006) ressalta que algumas pessoas que alegam “falta de tempo” como seu motivo de desistência, na verdade não atribuem a devida importância à prática de exercícios físicos. Como dito anteriormente, obter prazer com a prática e conhecer os benefícios dos exercícios físicos pode facilitar a quebra de barreiras não só com a falta de tempo, mas também com fatores relacionados a “preguiça” e “falta de motivação” (ALBUQUERQUE; ALVES, 2007, SANTOS; KNIJNIK, 2016).

No que diz respeito às desistências relacionadas à orientação profissional, em um estudo de Peixoto e Cruz (2018), com ex-praticantes de musculação em academias, a ausência de orientação profissional adequada e consequentemente o não alcance dos resultados esperados foram os principais motivos de abandono para

a maioria dos participantes. Prescrições de treino generalizadas ou baseadas apenas em dados de condicionamento, desconsiderando o estado psicológico do indivíduo; prescrições restritivas, que dificultam o aumento da motivação; prescrições rígidas, podendo ser muito desafiador para algumas pessoas; e prescrições de exercícios muito tradicionais, são fatores que dificultam a aderência e aumentam o abandono ao exercício (WEINBERG; GOULD, 2008). Nesse sentido, a prescrição dos exercícios deve ser realizada, atendendo não só aos princípios do treinamento físico, como também em função das preferências dos alunos, ao invés de tentar adequar estes às atividades previamente estabelecidas.

Figura 1 - Fatores relacionados com a adesão, aderência e desistência de exercícios físicos em academias.



Fonte: O autor (2022).

No tocante às desistências por “falta de motivação”, vale ressaltar aqui, que é papel do profissional de Educação Física, por meio de uma atuação dialógica, orientar seu aluno no sentido de uma prática motivante e prazerosa (FRAGA; VOLPATO, 2015). É necessário que o profissional de Educação Física posicione o aluno no centro da relação “sujeito” *versus* “exercício físico”, fomentando seu sentimento de autonomia e conseqüentemente tornando-o mais motivado a alcançar os resultados esperados (LIZ *et al.*, 2010). Assim, conhecendo e respeitando os objetivos e limites

de cada indivíduo, o profissional de Educação Física estaria contribuindo com o prazer pela prática, que, segundo Fraga e Volpato (2015), está ainda, relacionado com a motivação intrínseca.

Em relação à desistência por motivos relacionados à ocorrência de lesões, Freitas (2013), nos alerta que nenhuma pessoa deve praticar exercícios físicos sem orientação de um profissional capacitado, e a prática errada e sem orientação, ao invés de benefícios, pode ocasionar prejuízos à saúde. Lesões provocadas pela prática de musculação ou quaisquer outras modalidades nas academias, podem levar à desistência da prática (LIZ; ANDRADE, 2016). Segundo Almeida *et al.* (2006), as principais possíveis causas das lesões na musculação estão relacionadas a treinos excessivos, uso impróprio das técnicas de treinamento ou a combinação de ambos. Acrescenta-se, ainda, a falta de supervisão durante os exercícios (LIZ; ANDRADE, 2016).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adesão e aderência ao exercício são conceitos interdependentes, uma vez que não há aderência sem que haja, primeiramente a adesão. Como discutido neste estudo, muitos são os motivos que levam os indivíduos a procurarem os serviços prestados pelas academias, e são muitas as variáveis que afetam os processos de adesão e aderência ao exercício.

A busca por melhores maneiras de influenciar positivamente nos processos de adesão e aderência, não se trata apenas de uma questão de conscientização da importância do exercício físico na promoção da saúde, mas, necessita-se compreender os fatores ligados a tais processos e as relações que cada indivíduo estabelece com o exercício.

Tais informações servirão para que, os professores como profissionais de Educação Física, e as academias de ginástica enquanto prestadoras de serviços, possam pensar em ações que contribuam para a adesão e aderência de novos alunos, enfatizando a responsabilidade coletiva de mantê-los sempre motivados e ativos, com suas expectativas atendidas.

Assim, dando atenção aos fatores aqui citados e almejando alcançar os objetivos esperados, as academias de ginástica, juntamente com a atuação dos profissionais de Educação Física, tendem a progredir rumo a uma prestação de serviços de excelência, aumentando a possibilidade de fidelização e aderência às práticas, provocando uma queda na rotatividade.

Com base nos diversos fatores apontados na pesquisa sugerimos que estes devam ser cuidadosamente analisados e avaliados pelos profissionais da área da Educação Física, juntamente com empresários do segmento, para que possam atuar em ações direcionadas que fortaleçam os fatores de adesão e aderência, minimizem os fatores que causam a desistência e conseqüentemente diminua a rotatividade nas academias de ginásticas.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS. Academias a um passo do setor da saúde. **Revista ACAD Brasil**, [s. l.], n. 97, p. 9-16, fev./mar. 2022. Disponível em: <https://acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2022/02/edicao-97.pdf>. Acesso em: 04 maio 2022.

ALBUQUERQUE, C. L. F.; ALVES, R. S. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física -CIEAF, na cidade de Caicó-RN. **Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal**, Natal, v. 1, n. 5, p. 1-33, jan./abr. 2007.

ALMEIDA, M. A. B.; GUTIERREZ, G. L.; MARQUES, R. **Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa**. São Paulo: USP, 2012.

ANDREWS, F.; ROBISON, J. Measures of subjective well-being. In: ROBINSON, J.; SHAVER, P.; WRIGHTMAN, L. (eds.). **Measures of Personality and Social Psychological Attitudes**. San Diego: Academic Press, 1991. p. 61-114. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/book/9780125902410/measures-of-personality-and-social-psychological-attitudes>. Acesso em: 14 abr. 2022.

ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. **Revista Motricidade**, Vila Real, Portugal, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009.

ASSUNÇÃO, J. J. S.; BABILÔNIA, J. A. A Importância do Professor de Educação Física na Academia e o Envelhecimento Saudável. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, ed. 3, ano 2, v. 1, p. 370-390, jun. 2017.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/area.cfm?idarea=1521>. Acesso em: 24 fev. 2022.

CALLIARI, I.C.R.R. Saúde x estética: objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil. **Revista UNIANDRADE**, Curitiba, v.15, n. 3, p. 219-30, 2014.

DESCHAMPS, S. R.; DOMINGUES, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga-DF, v. 13, p. 27-32, 2005.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A.; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 8, n. 4, p. 5-15, 2006.

LEITE, F. M. **Motivos que levam a desistência da prática de musculação em adultos**. 2012. Relatório de Estágio (Curso de Educação Física e Esporte), Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, SC, 2012. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/12790>. Acesso em: 04 maio 2022.

LEVINSON, D. A conception of adult development. **American Psychologist**, [Washington], v. 41, n. 1, p. 3-13, jan. 1986.

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

LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; VIANA, M. S.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

LUZ, L. S.; SILVA, V. A. P.; PITANGA, F. J. G. Motivos que levam as pessoas a frequentarem um programa de condicionamento físico. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista-SP, v. 5, n. 1, p. 377-382, 2007.

MARTINS, C. M. **O papel dos professores de educação física na permanência dos alunos em uma academia da cidade de São Leopoldo**. 2008, 39 f. Trabalho de conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Faculdade de Educação Física e Ciências do desporto, Porto Alegre, 2008.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em educação física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, p. 393-400, 2017.

OLIVEIRA, E. H. **Aderência de praticantes de atividades físicas: discussão sobre a experiência de alunos de uma academia**. 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2011.

PEIXOTO, D. H. C. CRUZ, R. W. S. Motivos estimulantes à prática de musculação em uma academia de João Pessoa- Paraíba. **Revista diálogo em saúde**, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 27-45, jan./jun. de 2018.

RODRIGUES, M. **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí-RS, 2017.

SABA, F. **Aderência: à Prática do Exercício Físico em Academias.** São Paulo, Manole, 2006.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D.; Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e esporte.** Barueri-SP, ano 5, v.5, n.1, p.23-34, 2016.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Caderno de Saúde Pública,** São Paulo, v. 20, n. 2, p. 580-588, abr. 2004.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista brasileira de Ciências e Movimento,** Taguatinga-DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TOSCANO, J. J. O. Academias de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento,** Taguatinga-DF, v. 9, n. 1, p. 40-42, 2001. Ponto de Vista.

TELLES, T. C. B.; ARARUNA, L. C.; ALMEIDA, M. S.; MELO, A. K. Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte,** Brasília, v. 6, n. 1, p. 109-120, jan./jun. 2016.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZAMAI, C. A. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** Jundiaí: Paco Editorial, 2015.

ZAMAI, C. A; COSTA M. S. Prática de exercícios físicos entre mulheres frequentadoras de academias na cidade de Campinas (SP). **Revista Movimento & Percepção,** Espírito Santo do Pinhal-SP, v. 9, n. 13, p. 266-286, 2008.

ZAMAI, C. A, BANKOFF A. D. P. Contribuições do programa de convivência e atividades físicas na melhoria da saúde e qualidade de vida de colaboradores da Unicamp. In: SIMPÓSIO NORDESTINO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 10., Aracaju, 2010. **Anais [...]** Aracaju: UFS, 2010.

ZAMAI, C. A.; BAVOSO, D.; RODRIGUES, A. A.; BARBOSA, J. A. S. Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias. **Revista Saúde e Meio Ambiente,** Três Lagoas, v. 3, n. 2, p. 13-22, ago./dez. 2016.