



Geisson C. Brito¹¹; Elizangela S. Bernaldino¹¹; Erika A. Almeida¹¹; Lília J. A. M. Santos¹⁴; Bruno F. Antunez¹²; Onezímio G. Silva¹³; Mila A. M. Rodrigues¹³; José Ricardo L. Oliveira¹; Heleise F. R. Oliveira³; Adriano A. Pereira¹; Bráulio N. Lima^{1,4}; Carlos H. P. Fileni^{1,5,6}; Gustavo C. Martins^{5,7,8}; Leandro B. Camargo^{1,9}; Alexandre F. Carvalho^{1,10}; Ricardo P. Passos^{1,2}; Guanís B. Vilela Junior¹; Luís F. Silio¹¹

RESUMO

Introdução: Informações disponibilizadas na literatura têm destacado os múltiplos benefícios associados à prática adequada de exercício físico para a promoção do bem estar e a minimização dos riscos predisponentes ao aparecimento e ao desenvolvimento de disfunções degenerativas relacionadas ao sedentarismo. De acordo com o relatório do Global Report IRSHA (2017), o Brasil possui 34.509 academias, e ocupa o ranking de segundo maior do mundo no mercado, no qual ocupa a terceira posição no ranking de faturamento, movimentando mais de U\$2 bilhões de dólares ficando somente atrás dos Estados Unidos e Canadá. **Objetivos:** Relatar os aspectos que levam a adesão e a motivação à prática de musculação nas academias do Brasil. **Métodos:** O presente estudo foi desenvolvido pelo método de pesquisa bibliográfica de finalidade descritiva-exploratória. **Resultados:** Sendo um dos principais fatores para a adesão à musculação, a motivação: controle do peso corporal, satisfação pessoal, aumento da autoestima, melhora na socialização, redução de doenças cardiovasculares, estresse e depressão. **Conclusão:** Percebe-se que a adesão é um fenômeno ainda complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios.

Palavras-chave: Adesão, Musculação e Brasil

ABSTRACT

Introduction: Information available in the literature has highlighted the multiple benefits associated with adequate physical exercise for the promotion of well-being and the minimization of risks predisposing to the appearance and development of degenerative dysfunctions related to sedentary lifestyle. According to the report of the Global Report IRSHA (2017), Brazil has 34,509 gyms, and ranks as the second largest in the world in the market, where it occupies the third position in the billing ranking, bringing in more than US \$ 2 billion dollars second only to the United States and Canada. **Objectives:** To report the aspects that lead to adherence and motivation to the practice of bodybuilding in gyms in Brazil. **Methods:** This study was developed using the bibliographic search method for descriptive-exploratory purposes. **Results:** Being one of the main factors for adherence to bodybuilding, motivation: control of body weight, personal satisfaction, increased self-esteem, improved socialization, reduction of cardiovascular diseases, stress and depression. **Conclusion:** It is noticed that adherence is still a complex phenomenon, and that it must be understood as a process, since keeping individuals physically active on a regular basis has become one of the great challenges.

Keywords: Membership - Bodybuilding - Brazil

Autor de correspondência

Geisson Caio Brito
caio14brito@gmail.com

- 1 - NPBOQV/Unimep - Piracicaba/SP
- 2 - AEDU - Sumaré/SP
- 3 - UEPG - PR
- 4 - FCC - PA
- 5 - FEUC - SP
- 6 - AEDU - São José do Rio Pardo/SP
- 7 - UB - Descalvado/SP
- 8 - UNIFEOB - São João da Boa Vista/SP
- 9 - UNIFIA - Amparo/SP
- 10 - IFG - Goiás/MT
- 11 - FSL - RO
- 12 - UFT - TO
- 13 - UNEB - BA
- 14 - UNIR - RO

INTRODUÇÃO

Atualmente a musculação vem sendo recomendado por diversos profissionais da área da saúde, por ser uma modalidade bem conhecida pois pode ser realizada por pessoas diferentes de diversas faixas etárias, podendo resultar em benefícios no estado físico, psicológico e social, independente do sexo ou idade do praticante¹.

De acordo com o relatório do Global Report IRSHA², o Brasil possui 34.509 academias, e ocupa o ranking de segundo maior do mundo no mercado, no qual ocupa a terceira posição no ranking de faturamento, movimentando mais de U\$2 bilhões de dólares ficando somente atrás dos Estados Unidos e Canadá.

Estudos têm apontado um quantitativo elevado de pessoas com patologias, portanto há uma real necessidade de elevar o nível de atividade física da população³.

Informações disponibilizadas na literatura evidenciam os inúmeros benefícios associados a prática de exercícios físicos, sendo considerada fundamental para manter um indivíduo totalmente ativo.

Segundo Prestes et al.⁴ não somente a prática do treinamento de força tem aumentado em academias, mas a aplicação de novos conhecimentos também. Este é outro fator que pode contribuir para os profissionais de Educação Física que atuam nestes locais, por exemplo, no momento de uma prescrição de exercícios adequada às condições do praticante, de modo que ocorra a fidelização deste aluno e o mesmo sintá-se motivado para manter-se fisicamente ativo.

No entanto apesar do crescimento de academias, observa-se nos ambientes um aumento elevado de indivíduos que não conseguem dar continuidade a essa prática por alguns motivos.

Segundo Zamai⁵ salienta em suas pesquisas que a prática de atividade física regular vem sendo um grande fator para melhorar a qualidade de vida da população, em todas as fases da vida, desde a infância até a vida adulta.

A adesão à musculação se deve aos motivos relacionados à sensação de bem estar que a prática promove, busca pela melhoria da saúde e estética corporal, bem como a socialização que o ambiente da academia oferece⁶.

As pessoas são diferentes umas das outras, conseqüentemente os motivos de certa forma também serão então supõe-se que os locais em que são praticados os exercícios físicos, teriam o papel de atender o aluno de acordo com seus objetivos, fazendo o mesmo interessar-se pela atividade proposta e percebendo as melhorias em seu estado físico, psicológico e social⁷.

Tais fatores devem sim, ser levados em consideração pois o profissional é um fator imprescindível para a motivação desses alunos.

É de extrema importância que haja um acompanhamento por profissionais capacitado e qualificados na área que estarão ligados nos possíveis resultados procurados, desde que a musculação seja trabalhada de forma adequada e contínua. O que além de trazer satisfação nos resultados estéticos, agirá diretamente no cotidiano do aluno, lhe trazendo um bem-estar diário. Ou seja, para que o objetivo seja alcançado de forma saudável, ele precisa se manter ativo, e quanto maior o compromisso e o investimento

em si, melhores serão os resultados⁶.

Com base nisso, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: Quais são os principais aspectos que influenciam na adesão a musculação em academias no Brasil? Para responder o problema de pesquisa, o estudo teve por objetivo primário analisar os fatores de adesão a prática de musculação nas academias do Brasil.

Portanto, o trabalho teve como objetivo relatar os aspectos que levam a adesão à prática de musculação nas academias do Brasil.

MATERIAL E MÉTODO

Para a sistematização e procedimentos das coletas de dados para o presente estudo, foi feita uma busca de artigos e dados científicos em bases de dados como PubMed, Scielo, Portal da Capes e Google Acadêmico, com os seguintes descritores, “Motivos de Adesão em praticantes de musculação”, “Adesão em Academias no Brasil”, “Aderência”, “Academias de Ginástica e Motivação”.

De início foi feita a leitura dos títulos e resumos desses artigos e posteriormente foi realizada a leitura completa destes artigos para a seleção, construção e discussão dos resultados, obtendo assim respostas sobre o tema, a fim de auxiliar na elaboração dos conceitos e resultados da pesquisa.

Como critério de inclusão para a revisão, utilizou-se artigos científicos, monografias, dissertações, teses e revistas relacionadas ao tema, que descrevem sobre a adesão a prática de musculação no Brasil, escritos em língua portuguesa e língua inglesa, fazendo com que haja uma busca em todas as literaturas disponíveis de 2015 em diante.

Foi realizado a coleta de artigos que se referem aos motivos da adesão à prática de musculação no Brasil, no qual foi analisado os motivos dessa adesão e não adesão à prática de musculação, para a fundamentação, definição e construção dos conceitos discutidos nesta análise. Além disso foi feito o levantamento destes motivos e verificando o porquê os praticantes de musculação no Brasil aderem a este tipo de modalidade.

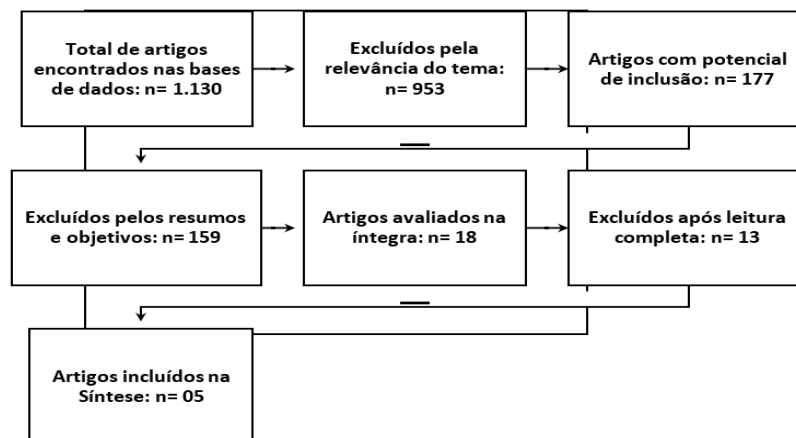


Figura 1. Fluxograma de seleção e Exclusão dos estudos
Fonte: Próprio Autor

RESULTADOS

Quadro 01. Motivos de adesão à prática da musculação.

| Titulo/autor/ano | Objetivos | Metodologia | Conclusões |
|--|---|---|--|
| Motivação À Prática De Musculação Em Adultos Jovens De 18 A 25 Anos (SILVA et al., 2016) ⁸ | Analisar e comparar os fatores motivacionais relacionados à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. | n= 60 indivíduos de duas cidades, Anápolis/ GO com uma amostra de 23 indivíduos, e Confresa/MT, 37 indivíduos. | Este estudo concluiu que os fatores motivacionais que levam os jovens das duas cidades foram competitividade, sendo maior na cidade de Anápolis. |
| Motivação Para A Prática De Atividades Físicas: Um Estudo Com Praticantes De Musculação (SANTOS et al., 2018) ⁹ | Verificar o motivo da adesão à prática de atividade física em praticantes de musculação. | n= 60 praticantes de musculação das academias de Ubá-MG, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos. | Saúde-fitness, seguida de diversão-interesse, competência, aparência e social. Assim, conclui-se que a saúde é o principal motivo para as pessoas aderirem à prática da musculação. |
| Barreiras E Fatores Motivacionais Para A Prática De Musculação: Estudo De Caso Em Uma Academia De João Pessoa. (SANTOS, 2017) ¹⁰ | O objetivo do presente estudo foi identificar as barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação em uma academia de ginástica. | n= 35 participantes, de ambos os sexos com idade entre 18 a 58 anos (34,0±10,1anos).As variáveis investigadas foram os fatores motivacionais para a prática de musculação. | 28,6% a jornada de trabalho, 17,1% os compromissos familiares, 17,1% às limitações físicas, 11,4% a falta de companhia e 11,4% a falta de energia. Os fatores menos expressivos destacados foram: 97,1% a falta de equipamentos, 97,1% a falta de incentivo da família e amigos, 94,3% a falta de recursos financeiros, 94,3% ambiente inseguro, 94,3% a falta de habilidade na prática do exercício físico e 94,3% a aparência. |
| Motivos De Adesão E Aderência Em Praticantes De Musculação Em Um Clube Desportivo E Social De Florianópolis-sc. (DE ARAUJO DANIEL, 2019) ¹ | Investigar os motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação. | n= 75 indivíduos de ambos os sexos, todos praticantes de musculação. O instrumento para coleta de dados foi um questionário contendo 20 questões fechadas. | Localização da academia, custo financeiro, qualificação técnica dos profissionais e atendimento dos profissionais. |
| Fatores De Adesão E Permanência À Prática Em Programa De Exercícios Físicos Entre Pessoas Idosas Do Norte De Portugal. (COSTA, 2020) ¹¹ | Investigar os principais fatores de adesão e permanência de pessoas idosas no programa comunitário de exercício físico "Mais ativos, mais vividos". | Estudo qualitativo realizou entrevistas semiestruturadas a 17 participantes (idade média = 75,65 ± 5,49 anos). Os participantes entrevistados frequentavam o programa há no mínimo 2 ao máximo 13 anos. | Interação social, além dos benefícios para a saúde, relacionados à conquista de maior independência funcional e social |

Fonte: Autor próprio

A musculação é uma das formas mais completas e que vem tendo um aumento nos últimos anos, pois tem facilidade de ser adaptadas às condições físicas individuais, sabendo disso. Com os resultados obtidos podemos observar que os fatores motivacionais são os mais citados na grande maioria dos artigos pesquisados. Sendo um dos principais fatores para a adesão a musculação a motivação: controle do peso

corporal, satisfação pessoal, aumento da autoestima, melhora na socialização, redução de doenças cardiovasculares, estresse e depressão.

São inúmeros os motivos em que as pessoas buscam a adesão à prática de musculação nas academias; na idade adulta é por saúde e melhor qualidade de vida, ou condicionamento físico, por lazer ou estética. Na atualidade, acabam estando mais preocupados apenas

com parâmetros estéticos, fazendo deste um dos motivos principais de adesão a prática de exercício físico em academias de musculação, estando relacionado a estética.

DISCUSSÃO

Nunca as academias de musculação foram tão frequentadas por pessoas de diversas idades que buscam a prática de Exercício físico. Com um vasto repertório de benefícios que são proporcionados pela musculação, o número elevado de adeptos vem procurando se matricular em academias de ginástica para esta prática sistemática do Exercício física. Entretanto, percebe-se que apesar da grande quantidade de pessoas iniciarem a prática desta atividade física, a permanência na prática do treinamento resistido apresenta cada vez mais uma prevalência de evasão, ou seja, os sujeitos iniciam mais por diversas questões não permanecem no treinamento de musculação⁸.

Para que uma pessoa se inicie em alguma modalidade esportiva é necessária motivação, seja qual for seu objetivo e necessidade⁹.

A motivação é um ímpeto que faz com que as pessoas agem para atingir seus objetivos desenvolvendo fenômenos emocionais, biológicos e sociais, mantendo os comportamentos relacionados à busca e à execução dos mesmos de forma satisfatória, dando o melhor de si para alcançar o que almeja¹⁰.

Segundo Frainer et al.¹¹, a motivação, de

modo geral, é compreendida como um processo ativo, que intensifica um comportamento ou um esforço intencional dirigido a um objetivo ou meta, o qual depende da interação de fatores pessoais e ambientais.

No estudo de Santos⁸, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” os homens aderentes à prática de musculação de acordo com suas percepções, são respectivamente aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (97,6%), fortalecimento muscular e ósseo (92,9%), saúde, bem-estar, manutenção e promoção da saúde (90,5%), seguidos dos motivos de estética e massa muscular (81,9%). Já os motivos de lazer (73,8%), disposição (64%), emagrecimento/saúde (61,9%), emagrecimento/estética (59,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e 30 que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de homens aderentes na musculação.

Para as mulheres aderentes à prática de musculação, os motivos que influenciam “moderadamente” ou “muito” de acordo com suas percepções, são aqueles relacionados à saúde, forma física e condicionamento (100%), em conjunto com saúde, bem estar, manutenção e promoção da saúde (100%). Na sequência aparecem fortalecimento muscular e ósseo (86,8%) juntamente com emagrecimento relacionado com estética (86,8%). Outros motivos como estética relacionada ao aumento de massa muscular (84,2%), disposição para realizar atividades diárias (76,3%), emagrecimento relacionado à saúde

(65,8%) e lazer/prazer pela prática (60,5%), são motivos percebidos com uma menor frequência e que influenciam “moderadamente” ou “muito” na prática de mulheres aderentes à musculação.

Os fatores motivacionais mostram distintas graduações demonstram serem mais pertinente em alguns aspectos em relação a outros e conforme o sexo. Neste entendimento, os fatores de maior repercussão foram a jornada de trabalho, os compromissos familiares, as limitações físicas, a falta de companhia e de vigor. Ao analisar os elementos de pequena significância, observou-se que a falta de equipamentos, falta de incentivo, recursos financeiros, a insegurança, a falta de habilidade na prática do exercício e questões estéticas foram os menos destacados⁸.

Os indivíduos geralmente encontram grandes dificuldades em mudar e adotar novos hábitos, a prática regular de exercícios físicos é uma delas, dificilmente estas pessoas conseguem praticá-lo regularmente por pelo menos seis meses⁴.

Embora já se tenham apresentados motivos para a desistência da prática de exercício físico sejam em estatísticas reais, e a maioria deles sem influência alguma do ambiente ao qual escolheu para a atividade, supõe-se que a motivação feita pela academia e profissionais amenizem os fatores causas do desligamento. É muito tênue a ligação entre esses dois tipos de motivação, podendo até mesmo uma influenciar a outra, logo, o trabalho de motivação feito por academia e profissionais atingem diretamente

nas tomadas de decisões, visto que a motivação externa desperta o desejo na motivação interna¹².

Apesar do crescente número de adeptos nas academias de musculação a desistência também são bem frequentes seja pela desmotivação com a atividade realizada ou por motivos relacionados ao trabalho.

Deste modo destaca-se a importância de os profissionais serem qualificados na parte técnica e científica, e que estes tenham um bom relacionamento com seus alunos de modo que os mantenham ativos, motivados e sentindo-se bem com a prática da musculação, não só através de um bom convívio e uma boa relação interpessoal, mas também referente a prescrição dos exercícios adequados a cada um dos alunos, respeitando a individualidade e características dos mesmos¹.

CONCLUSÃO

Percebe-se que a adesão é um fenômeno ainda complexo, e que deve ser entendido como um processo, já que manter indivíduos ativos fisicamente de maneira regular tem se tornado um dos grandes desafios. Levando em conta que as pessoas precisam mais do que informações para que haja uma mudança de comportamento.

O estudo colaborou a melhor compreensão sobre os reais motivos

de adesão e aderência na prática de musculação, para que assim os praticantes permanecem ativos e regulares em programas de exercícios físicos por longos períodos e usufruam

dos reais benefícios obtidos pela prática regular e permanente, refletindo na saúde e qualidade de vida dos mesmos, podendo ajudar não somente a mim, mas também a outros profissionais na fidelização de alunos.

REFERÊNCIAS

1. De Araujo Daniel M. Motivos De Adesão E Aderência Em Praticantes De Musculação Em Um Clube Desportivo E Social De Florianópolis-SC. [Florianópolis]: Universidade Federal de Santa Catarina; 2019. Available at: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/197403/TCC_Marlon_de_Araujo.pdf?sequence=3&isAllowed=y
2. Relatório Global IHRSA. Relatório Global IHRSA 201 mil academias 83,1 bilhões de dólares 162 milhões de clientes Fitness cresce no mundo e Brasil ainda sofre com a crise econômica. 2017. 1-12 p.
3. De Oliveira RAR, Mota RJ, Tavares DDF, Moreira OC, Marins JCB. Fatores associados à pressão arterial elevada em professores da educação básica. *Rev da Educ Fis.* 2015;26(1):119–29. Available at: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000100119&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
4. Prestes J, Fochini D, Marchetti P, Charro M. Prescrição e periodização do treinamento de força em academias . 2o ed. Barueri: Manole; 2016. 272 p.
5. Zamai CA. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Jundiá: Paco Editorial; 2015. 14–30 p.
6. de Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Rev Bras Ciencias do Esporte.* 2016;38(3):267–74.
7. Fleck SJ, Kraemer WJ. Fundamentos do Treinamento de Força Muscular . 4o ed. Artmed, organizador. 2017. 472 p.
8. da Silva CAA, Tolentino GP, Vidal SE, Siqueira GD de J, Silva IO, Pereira LCG, et al. Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos. *Coleção Pesqui em Educ Física, Várzea Paul.* 2016;15(01):119–26. Available at: https://www.researchgate.net/publication/301531753_motivacao_a_pratica_de_musculacao_em_adultos_jovens_de_18_a_25_anos
9. Santos FC, Oliveira RAR de, Corrêa AAMC, Ferreira EF. Motivação Para A Prática De Atividades Físicas: um estudo com praticantes de musculação. *Rev Científica Fagoc Multidiscip.* 2018;III(1). Available at: <https://revista.fagoc.br/index.php/multidisciplinar/article/view/294>
10. Santos JD dos. Barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação: estudo de caso em uma academia de João Pessoa. [João Pessoa]: Universidade Federal da Paraíba; 2017. Available at: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/12221/1/JDS23012018.pdf>
11. Costa JM da. Fatores de adesão e permanência à prática em programa de exercícios físicos entre pessoas idosas do norte de Portugal, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. 2020;88.
12. Frainer J. Motivos de adesão à prática de atividades físicas e esportivas no Brasil. [Florianópolis]: Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Santa Catarina; 2017. Available at: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/180699/349126.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Silva YFB e, Babilônia JA, Marra SBF. Adesão e Desligamento de Atividade Física em Academias: Problemas Motivacionais de Retenção de Clientes. *Rev Científica Multidiscip Núcleo do Conhecimento.* 2017;1(2):313–32. Available at: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/adesao-e-desligamento>
14. Lakatos EM. Fundamentos de Metodologia Científica. 8o ed. Marconi M de A, Lakatos EM, organizadores. São Paulo: Atlas; 2017

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.