CAPÍTULO 63

MOTIVAÇÃO E ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA

[DOI 10.4322/978-65-995353-2-1.c63](https://doi.org/10.4322/978-65-995353-2-1.c63)

Artur Zanini Rosa Gaudereto. arturzanini2000@gmail.com. Centro Universitário Una Contagem.
Franco Noce. fnoce@hotmail.com. Universidade Federal de Minas Gerais.
Jonatan Lima de Oliveira. jl.00oliveira@hotmail.com. Centro Universitário Una Contagem.
Izabel Cristina Passos de Souza. zabelcristinapsouza@gmail.com. Centro Universitário Una Contagem.
Jhuly Pimenta de Sousa. jhuly.sousa.pimenta@gmail.com. Centro Universitário Una Barreiro.
Vítor Hugo Palma de Lima. vitopalma.lima25@yahoo.com. Centro Universitário Una Contagem.
Marcos Antonio Campelo Lopes. marcoslopes.1773@aluno.una.br. Centro Universitário Una Linha Verde.
Cristina Carvalho de Melo. Carvalho.cristina@gmail.com. Centro Universitário Una. Universidade Federal de Minas Gerais.

RESUMO

Buscar e desfrutar de uma melhor qualidade de vida é o objetivo de muitas pessoas que buscam a realização de exercícios físicos em locais especializados, as academias de ginástica. No entanto a frequência dos praticantes vem apresentando irregularidade contribuindo para o aumento da rotatividade em academias. **Objetivo:** identificar os principais motivos que levam um indivíduo a iniciar, permanecer e abandonar a prática de exercícios físicos em academias de ginástica, e ainda, identificar os fatores responsáveis pela rotatividade. **Método:** A amostra foi composta por duzentos alunos de uma academia de ginástica localizada em Minas Geraí, de ambos os sexos, na faixa etária de 06 a 67 anos. Os dados foram coletados através de questionários, aplicados na academia. **Resultados:** Após a análise estatística dos dados, observa-se que o principal motivo para o indivíduo selecionar uma academia para a prática é a “proximidade” da mesma de suas residências ou trabalho. Que para se iniciar a prática em academia o motivo “melhora na saúde” foi o mais importante. Para permanecer na academia o motivo “qualidade dos profissionais” foi considerado o mais importante. E para o abandono o “acompanhamento imprudente” foi o motivo apontado como mais importante. **Considerações finais:** pode-se concluir que o principal motivo para se iniciar a prática de exercícios em uma academia está relacionado à busca da saúde e ainda, que a rotatividade pode ser associada aos motivos apontados como importantes, tanto para a permanência, quanto para o abandono da academia de ginástica.

Palavras-chave: Motivação; Exercício físico; Aderência.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física e/ou exercício físico são indispensáveis para se obter uma boa qualidade de vida (WHO, 2020; RODEL et al., 2020; BURNS e MURRAY, 2014). No mundo moderno, ou seja, na era da tecnologia e da mecanização, o esporte e/ou prática de exercícios físicos vem ganhando espaço fundamental, na prevenção na conservação e na melhoria dos padrões fisiológicos do ser humano (DOMINSKI et al., 2020). As experiências e as evidências científicas confirmam o velho princípio: o exercício físico constitui uma parte integral da vida humana e o homem necessita de um mínimo dessa atividade para manter-se orgânica e emocionalmente sadio (RODEL et al., 2020; HOWLEY e FRANKS, 2000; MOLINARI, 2000).

O aspecto psicológico em muito é afetado pela prática de exercícios físicos e melhoras significativas são observadas. O exercício físico promove uma vida mais saudável, produtiva e agradável, e ainda promove vários ganhos ao corpo e mente como, por exemplo, aumento na capacidade de resistência psicofísica (aumentando a performance física e mental), maior habilidade do sistema nervoso, melhora a sensação de bem-estar, aumento da autoestima, aumento da consciência corporal, além de outros já mencionados (RODEL et al., 2020).

Um dos problemas identificados para a prática regular de exercícios físicos é manter a frequência, a rotatividade de alunos é um problema crescente na grande maioria das academias de ginástica (DOMINSKI et al., 2020). Pode-se considerar que os fatores motivacionais podem afetar diretamente a continuidade da prática de exercícios físicos em academias, já que conscientemente, ela apresenta somente benefícios, não só nos aspectos físicos, como mentais, afetivos e sociais (CASTRO et al., 2021; DOMINSKI et al., 2020).

Segundo SAMULSKI (1995, p.55), “*Motivação é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)*”. Neste sentido, fatores externos podem estar relacionados à estrutura física oferecida pela academia, ao difícil acesso da mesma pelo aluno, as condições econômicas, a incompetência dos profissionais atuantes na área, ao pouco tempo disponível, ou seja, pode relacionar-se a diversos fatores ambientais. Já os fatores internos podem estar relacionados a não identificação com o grupo freqüentador da academia, a falta de autoestima, a saída de amigos da academia, entre outros (CASTRO et al. 2021; DOMINSKI et al., 2020).

Partindo desse pressuposto, torna-se instigante a busca de respostas para se justificar de alguma forma a rotatividade, problema comum nas academias de ginástica, analisando-se os níveis motivacionais presentes para a prática de exercícios físicos (CASTRO et al., 2021). Cabe ao profissional, conscientizar seu aluno direcionando-o melhor à atividade, esclarecendo

possíveis dúvidas. Em um treinamento personalizado deve-se considerar a individualidade, respeitando os limites em busca de um determinado objetivo (CASTRO et al., 2021; DELIBERADOR, 1998). Sendo assim, o objetivo do estudo foi identificar os principais motivos que levam uma pessoa a iniciar, permanecer e abandonar a prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

2 METODOLOGIA

Participaram do estudo 200 alunos de uma academia de ginástica de MG, sendo estes de ambos os sexos, na faixa etária entre 06 e 67 anos. Para coleta dos dados aplicou-se um questionário baseado em ALVIM e NOCE (1999), sendo este composto por quatro partes distintas: a primeira parte, composta pelos dados demográficos; a segunda, pelos motivos básicos para a prática do exercício em academia; a terceira pelos motivos de permanência na academia e a quarta parte, pelos motivos que levariam o indivíduo abandonar a prática de exercícios físicos em academia.

Pediu-se autorização prévia para aplicação dos questionários, informando sobre todas as etapas e procedimentos adotados na realização da pesquisa. A autorização foi oficializada em documento assinado pelo proprietário, dando-se então, início à coleta de dados, que aconteceu em todos os horários de funcionamento da academia. A abordagem aos alunos foi de forma direta, com apresentação prévia do pesquisador, que forneceu informações sobre o objetivo do questionário a ser aplicado. A participação foi voluntária, sendo garantida ao entrevistado total discrição quanto à sua identidade. A seleção da amostra foi realizada de forma aleatória, garantindo a representatividade do estudo. A abordagem foi realizada preferencialmente, no momento em que os alunos estivessem realizando atividade na esteira ou bicicleta, evitando-se ao máximo causar prejuízo a sua prática.

Realizou-se uma análise estatística e descritiva dos dados e ainda de uma análise de variância (ANOVA One Way), para comparação dos grupos em relação à idade, sexo e outros. Todos os procedimentos foram realizados através do pacote estatístico SPSS for Windows.

Toda pesquisa se realizou dentro das normas éticas sugeridas pelo Comitê de Ética da UFMG, sendo aprovada sob o número 30783914.3.0000.5149.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Pode-se verificar que, dentre os duzentos alunos que compõem a amostra, encontra-se uma idade mínima de seis anos e idade máxima de 67 anos, assim como afirma RUFINO (2000), quando diz que a faixa etária dos frequentadores varia muito. A média de idade do grupo é de 29,67 anos ($\pm 11,55$). Tal resultado confirma afirmativas de NOVAES (2001), quando menciona que as idades dos praticantes de academia encontram-se inferior a 30 anos.

3.1 MOTIVOS PARA SELEÇÃO DA ACADEMIA

Gráfico1. Motivo principal para seleção de uma academia (geral)

Pode-se perceber no Gráfico 1, que dentre os doze motivos relacionados, a proximidade foi o mais mencionado (80 alunos). Estar próxima da residência ou do trabalho, ter acesso facilitado é considerado ponto primordial para maioria os indivíduos que procuram uma academia. LEITE NETO (1994) já afirmava a importância da localização da academia. O segundo motivo mais indicado como seletivo são as recomendações, de amigos, parentes, até mesmo de pessoas que já frequentam a academia. Tornando-se importante, considerar as recomendações de CONTURSI (1996), quando afirma que clientes insatisfeitos geram transtornos, pois podem muitas vezes ser referencial para novos alunos. O terceiro motivo mais mencionado foi a qualidade, que é de fundamental importância para o sucesso da academia. Os demais motivos como: profissionais, patrocínio, estrutura da academia, tradição da mesma, falta de opção no mercado entre outros, tiveram menos ocorrência, mas não deixam de ter grande importância.

3.2 MOTIVOS PARA INICIAR A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

Quadro 1. Motivos para se iniciar exercícios físicos em academia (geral)

	Média	Desvio Padrão	
01- Recomendação de amigos	1,34	1,11	
02- Recomendação médica	1,27	1,36	
03- Melhorar esteticamente	2,45	0,71	
04- Melhorar o condicionamento físico	2,76	0,47	
05- Ampliar o ciclo de amizades	1,46	0,92	
06- Busca de um acompanhamento personalizado	1,79	1,01	
07- Obtenção de maior segurança	1,65	1,12	
08- Lazer	1,70	0,97	
09- Aumentar a auto-estima	2,18	0,93	
10- Aumentar a motivação para a atividade	2,29	0,85	
11- Bom espaço físico para realizar atividade	2,02	0,89	
12- Contar com profissionais habilitados	2,77	0,51	
13- Contar com equipamentos adequados	2,81	0,47	
14- Desfrutar de atividades diversificadas	2,36	0,80	
15- Flexibilidade dos horários para prática	2,51	0,74	
16- Maior privacidade durante a prática	1,73	0,99	
17- Melhorar a saúde	2,91	0,34	

Ao se analisar o Quadro 1, deve-se ressaltar que os diversos motivos nela relacionados são classificados em 4 níveis de importância, seguindo a seguinte relação: 0 – nenhuma importância; 1 – pouco importante; 2 – relativa importância e 3 – muita importância. Levando-se em consideração essa relação, pode-se observar que o motivo “melhorar a saúde” apresenta média de 2,91 ($\pm$ 0,34), ou seja, foi o motivo que mais recebeu classificação de muito importante, sendo considerado o mais importante para se iniciar a prática de exercícios físicos em academia. Nota-se por este resultado que os alunos estão associando saúde à prática de atividade física, o que vem a confirmar a maior conscientização dos indivíduos quanto aos benefícios da prática, afirmado diversos autores como HOWLEY e FRANK (2000), MOLINARI (2000) entre outros. O motivo “contar com equipamentos adequados” apresentou a segunda maior média, 2,81 ($\pm$ 0,47), seguido pelo motivo “contar com profissionais habilitados” e “melhorar o condicionamento físico”. Dentre os motivos relacionados o que apresenta menor média é “recomendação médica”, com 1,27 ($\pm$ 1,36), contradizendo afirmações de RUFINO (2000), que menciona que aumenta consideravelmente o número de pessoas que procuram academias por recomendações médicas.

3.3 MOTIVOS PARA PERMANÊNCIA NA ACADEMIA

Quadro 2. Motivos para permanência na academia (geral)

	Média	D. Padrão	
01- Conforto	2,30	0,84	
02- Acesso facilitado	2,40	0,86	
03- Preço acessível	1,80	1,05	
04- Ambiente agradável e favorável	2,61	0,57	
05- Qualidade dos profissionais	2,87	0,35	
06- Acompanhamento de um profissional	2,77	0,51	
07- Obtenção de resultados satisfatórios	2,63	0,58	
08- Amizades	1,80	0,90	
09- Infraestrutura da academia	2,43	0,61	
10- Conforto	2,34	0,69	
11- Flexibilidade no tempo de prática	2,58	0,62	
12- Variabilidade de horários	2,59	0,62	
13- Atenção da direção e coordenadores da academia	2,28	0,82	
14- Propiciar a participação em evento	1,18	1,03	

Observando-se o Quadro 2 e considerando-se que os motivos são classificações em níveis de importância, de 0 a 3, onde 0 representa nenhuma importância, 1 representa pouca importância, 2 representa relativa importância e 3 muita importância, nota-se que, o motivo “qualidade dos profissionais” é classificado como o mais importante para a permanência dos indivíduos na academia, apresentando uma média de 2,87 ($\pm 0,35$), a maior entre os demais motivos. O segundo motivo mais importante para os alunos para a permanência é “acompanhamento de um profissional” que apresenta uma média de 2,77 ($\pm 0,51$). A terceira maior média foi para o motivo “obtenção de resultados”, fato compreensível, pois segundo SAMULSKI e LUSTOSA (1996), as academias reúnem pessoas que buscam além de prática de exercícios físicos supervisionados os diversos benefícios que o mesmo proporciona. Dentre os motivos, “propiciar a participação em eventos” apresenta uma média de 1,18 ($\pm 1,03$), a menor entre os demais motivos. Ornelas et al. (2019), apontam uma tendência das mulheres a considerar uma quantidade maior de barreiras para a prática de exercício físico quando comparadas aos homens. Os homens tendem a apontar a falta de tempo como motivo principal do afastamento das academias (CASTRO et al.; 2021).

3.4 MOTIVOS PARA O ABANDONO DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA

Quadro 3. Motivos para o abandono da prática exercícios físicos (geral)

Motivos	Média	D. Padrão	
01- Não obtenção de resultados	1,81	1,08	
02- Problemas de relacionamento com outros praticantes	0,59	0,88	
03- Problemas de relacionamento com professores	1,52	1,13	
04- Problemas de relacionamento com funcionários	1,08	1,02	
05- Acompanhamento insuficiente	2,34	0,74	
06- Acompanhamento imprudente	2,73	0,55	
07- Falta de flexibilidade nos horários da academia	2,40	0,86	
08- Falta de tempo	1,96	1,05	
09- Queda na qualidade das aulas	2,57	0,68	
10- Falta de motivação	2,14	0,84	
11- Surgimento de trabalho	1,16	1,16	
12- Estudos	1,08	1,19	
13- Aumento no valor da mensalidade	1,74	0,98	
14- Machucar-se na academia (acidentes)	1,16	1,12	
15- Burocracia (regras abusivas)	2,19	0,95	
16- Equipamentos insuficiente e/ou ultrapassados	2,66	0,58	
17- Saída de amigos	0,38	0,68	
18- Insatisfação com a limpeza da academia	2,03	0,86	
19- Mal atendimento	2,45	0,74	
20- Mudança do professor	0,75	0,83	
21- Mudança de endereço da academia	1,75	1,04	
22- Mudança de residência ou trabalho	1,82	1,05	
23- Turmas vazias e pequenas	0,69	0,87	
24- Lotação da academia	2,07	1,04	
25- Falta de entretenimento (TV, vídeo, música)	1,72	1,07	

Analisando-se o Quadro 3, e considerando que os motivos nela relacionados podem ser classificados em níveis de importância de 0 a 3, sendo 0 = nenhuma importância, 1 = pouca importância; 2 = relativa importância e 3 = muita importância. Pode-se perceber que para os alunos, o “acompanhamento imprudente” é o motivo mais importante para o abandono da academia, pois apresenta uma média de 2,73 ($\pm 0,55$). Esta classificação é aceitável, pois os indivíduos procuram centros especializados que oferecem acompanhamento qualificado e competente (CASTRO et al.; 2021; PELLEGRINOTTI, 1998). O segundo motivo mais importante para o abandono da academia é “equipamentos insuficientes e/ou ultrapassados” que apresenta uma média de 2,66 ($\pm 0,58$). CONTURSI (1985) menciona a importância de se ter equipamentos de qualidade e em número suficientes. O terceiro motivo mais importante é “queda na qualidade das aulas” que apresenta média 2,57 ($\pm 0,68$). O motivo considerado menos importante para os alunos para o abandono da academia é “saída de amigos”, que apresenta uma média de 0,38 ($\pm 0,68$). Estudos realizados por Castro et al., (2021) e Ferraro e Cândido (2017) revelam que, para homens praticantes de exercício, os principais motivos para não procurarem uma academia para se exercitar são as questões financeiras e a falta de tempo e para as mulheres, os principais motivos são não gostar do ambiente de academia e a indisposição.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização do estudo pode-se perceber que a proximidade é principal motivo apontado pelos indivíduos para a seleção de uma academia para se praticar, podendo-se verificar que muitas vezes a comodidade supera a valorização da qualidade, que representou o segundo motivo mais mencionado.

O motivo “melhorar a saúde” ser classificado como o mais importante para se iniciar a prática de exercícios em uma academia, vem somente a confirmar que a conscientização das pessoas a cerca dos benefícios proporcionados pela atividade física vem crescendo. Os indivíduos associam a prática de exercício físico à obtenção da saúde. Outro motivo também classificado como importante para se iniciar a prática em uma academia é “contar com equipamentos adequados” e “contar com profissionais habilitados”, o que vem a confirmar que os indivíduos se encontram mais conscientes a respeito da prática supervisionada de exercícios físicos.

Analisando-se os motivos “qualidade dos profissionais” e “acompanhamento de um profissional” que foram apontados pelos praticantes, como mais importantes para sua permanência na academia, percebe-se que a valorização dos profissionais de Educação Física em academias, vem crescendo, ocupando posição de destaque na prática. As pessoas estão mais exigentes e críticas, buscam o melhor e querem se sentir seguras quanto à realização das atividades propostas. Tal fato justifica a insatisfação dos praticantes quanto ao “acompanhamento imprudente”, motivo determinado como muito importante para o abandono da academia, assim como “equipamentos insuficiente e/ou ultrapassados” e “queda na qualidade das aulas”.

Após a análise dos resultados pode-se concluir que diversos fatores interferem de alguma forma na prática de exercícios físicos (frequência semanal, regularidade, horário escolhido para a prática, equipamentos, etc.), influenciando na classificação dos motivos para se iniciar, manter e abandonar a prática em academias. Percebe-se ainda, que os motivos classificados para o abandono da academia podem estar direta ou indiretamente associados à rotatividade nas academias.

REFERÊNCIAS

ALVIM, K.; NOCE, F. **Análise dos motivos para a prática de atividade física em academias e suas implicações na Educação Física escolar**. Projeto de monografia. Belo Horizonte: Escola de Educação Física da UFMG, 1999.

BERGAMINI, C. W. **Motivação**. 3ª ed. São Paulo: Atlas, 1993.

BURNS, S. H.; MURRAY, A. D. Creating health through physical activity. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, n. 3, p. 167-169, 2014.

CASTRO, A. P. **Automotivação: como despertar essa energia e transmiti-la**. 4ª ed. Rio de Janeiro: Campus, 1999.

CASTRO, H. O.; CAIXETA, D. R.; GONÇALVES, L. M. M.; RODRIGUES, L. E. A.; SILVA, S. A.; OLIVEIRA, V. Motivos que levam praticantes e não praticantes de exercício físico do Distrito Federal a não se exercitarem em academias. **Conexões**, v. 19, n.1, 2021

CONTURSI, T. L. Estética/ Ginástica/ Academia. **Revista Sprint Magazine**. Rio de Janeiro, Ano XII, nº 66, 1993.

DELIBERADOR, A. P. **Metodologia do Desenvolvimento - Personal Training**. Londrina: Midiograf, 1998.

DOMINSKI, F. H.; LIZ, C. M.; MATIAS, T. S.; CORREIA, C. K.; VBIANA, M. S.; ARAB, C.; ANDRADE, A. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n.85, p. 954-962, 2020.

ELBAS, M.; SIMÃO, R. **Em Busca do Corpo – Exercícios, alimentação e lesões**. 1ªed. Rio de Janeiro: Shape, 1997.

FERRARO, N. S.; CÂNDIDO, A. S. C. Percepção dos Idosos Acerca da Atividade Física na Terceira Idade. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 11, n. 38, 2017.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. **Instrutor de Condicionamento Físico – Para a saúde**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

LEITE NETO, J. A. **Marketing de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

MOLINARI, B. **Avaliação Médica e Física – Para atletas e praticantes de atividade física**. São Paulo: Roca, 2000.

NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde – Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1ªed. São Paulo: Manole, 1999.

NOVAES, J. S. **O corpo na Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

ORNELAS, J. R. B.; VALENZUELA, C. S.; HERNÁNDEZ, Z. P. B.; FERNÁNDEZ, F. M.; GARCÍA, P. J. J. Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. **Retos**, n. 36, p. 80-82, 2019.

PELLEGRINOTTI, I. L. Atividade Física e Esporte: a importância no contexto saúde do ser humano. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**. Londrina, v.3, p.22-31, Jan –Abr, 1998.

RAMOS, A. T. **Atividade Física- diabéticos- gestantes- 3ª idade –crianças - obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

RIBEIRO, L. C. S.; FILHO, M. G. B., DACOSTA, L. P. **Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte III**, Influência da atividade física na redução e controle do estresse psicofisiológico. Juíz de Fora: UFJF, 1998.

RODEL, R. G. B.; DANIELEVICZ, A.; SIRYDAKIS, M. E. M.; DELEVATTI, R. S. Quality of life associated with training frequency: a cross-sectional comparative study. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. e663997549, 2020.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte – Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: UFMG, 1995.

SAMULSKI, D.; LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida. **Revista Educação Física Desportiva**. v.17,p.60-70, 1996.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization, 2020.