

FACULDADE NATALENSE DE ENSINO E CULTURA – FANEC

CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**DESVENDANDO OS REAIS MOTIVOS PARA PROCURA E
PERMANÊNCIA NO SALÃO DE MUSCULAÇÃO**

NATAL – RN

2018

DIOGO BEZERRA LIBANIO DE ARAUJO

**DESVENDANDO OS REAIS MOTIVOS PARA PROCURA E
PERMANÊNCIA NO SALÃO DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso - *Artigo Científico*
– submetido ao Curso de Educação Física da
Faculdade Natalense de Ensino e Cultura - FANEC,
como requisito parcial para a obtenção do título de
Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Esp. Silvana Momm

NATAL- RN

2018.

CIP – Catalogação na Publicação
Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da FANEC
Com os dados fornecidos pelo (a) autor (a)

A658d Araujo, Diego Bezerra Libanio de.
Desvendando os Reais Motivos para Procura e Permanência no
Salão de Musculação. / Diego Bezerra Libanio de Araujo. - 2018
33 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física)
Apresentado Fanec, Natal, 2018.

Orientador (a): Prof.^a. Esp. Silvana Momm.

1. Musculação. 2. Educação Física. 3. Motivos. Permanência. I.
Momm, Silvana. (Orientador (a)). II. Araujo, Diego Bezerra Libanio de. III
Título. Desvendando os Reais Motivos para Procura e Permanência no
Salão de Musculação.

CDU 796

DIOGO BEZERRA LIBANIO DE ARAUJO

**DESVENDANDO OS REAIS MOTIVOS PARA PROCURA E
PERMANÊNCIA NO SALÃO DE MUSCULAÇÃO**

Trabalho aprovado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física, na Faculdade Natalense de Ensino e Cultura - FANEC/UNIP, pela comissão abaixo assinada:

Prof. ESP. Silvana Momm (Orientadora) – FANEC/RN

Prof^a. Esp. Pablo Delano Porfírio de Arruda (Co-orientador) – Membro Externo

Prof. MSc. Patrícia S. Soares Pereira - FANEC/RN

Trabalho aprovado em Natal/RN, 20 de junho de 2018.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado sabedoria e força em meio a tantas dificuldades. A minha família, que nunca me deixou desistir e nos momentos de dificuldade foi quem mais se preocupou e ajudou das mais diversas formas possíveis.

A FANEC, a faculdade e seu corpo docente, que foi onde e com quem aprendi o conhecimento para minha tão sonhada e desejada profissão.

A minha orientadora Silvana Momm, pelo suporte e pouco tempo que lhe coube pelas suas correções e incentivos.

E a todos os colegas, amigos, parceiros de faculdade que direta e indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

DEVENDANDO OS REAIS MOTIVOS PARA PROCURA E PERMANÊNCIA NO SALÃO DE MUSCULAÇÃO

Diogo Bezerra Libanio de Araujo

RESUMO

Este trabalho visa mostrar os principais motivos da adesão e permanência de alunos que se inserem em um programa de atividade física, em academias no bairro de Nova Parnamirim, município de Parnamirim Rio Grande do Norte. Apesar da demanda na procura por academias ter aumentado consideravelmente, ainda é muito grande o número da rotatividade de alunos, pois começam a prática da atividade e, por não alcançarem seus objetivos de imediato, acabam abandonando o seu programa diário de exercícios. Portanto, é imprescindível – para que os resultados desejados pelo indivíduo sejam alcançados e, assim, sua constância ativa – que o profissional de educação física tenha conhecimento do que motivou a procura pela prática da musculação. Este trabalho caracteriza-se como sendo descritivo. Assim, a metodologia aqui utilizada foi a de pesquisas bibliográficas e de campo com uma população de 80 alunos das academias Yes Fitness e Burn Fitness, onde por meio de um questionário com cinco perguntas fechadas e outras perguntas abertas, chegou-se à conclusão do presente estudo. Com as experiências vividas, foi percebida a grande importância, por um profissional da Educação Física, de compreender e conhecer as motivações que levam o aluno à procura do exercício físico, a fim de que, dessa forma, possa contribuir com a permanência ativa do aluno por um prolongado tempo.

Palavras-Chave: Musculação. Educação Física. Motivos. Permanência

**TITLE IN CAPS LOCK, CENTRALIZED, BOLD, WITH
MAXIMUM TWELVE WORDS**

Diogo Beerra Libanio de Araujo

ABSTRACT

This work aims to show the main reasons for the adherence and permanence of students who enroll in a physical activity program, in gyms in the neighborhood of Nova Parnamirim, in Parnamirim, Rio Grande do Norte. Although the demand for the gyms has increased considerably, the number of student turnover is still very high, as they begin to practice the activity and, because they do not reach their goals immediately, they end up abandoning their daily exercise program. Therefore, it is essential - for the individual's desired results to be achieved and thus his active constancy - that the Physical Education professional is aware of what has motivated the search for the practice of bodybuilding. This work is characterized as being descriptive. Thus, the methodology used was bibliographical and field research with a population of 80 students from Yes Fitness and Burn Fitness gyms, where through a questionnaire with five closed questions and other open questions, the conclusion of this study was reached. With the lived experiences, it was realized the great importance, for a Physical Education professional, to understand and know the motivations that lead the student in search of physical exercise, so that, in this way, th professional can contribute to the student active permanence for an extended time.

Keywords: Bodybuilding. Physical Education. Reasons. Permanence.

SUMÁRIO

RESUMO	
1 INTRODUÇÃO	08
1.1 Objetivos	09
1.1.1 Objetivo Geral	09
1.1.2 Objetivos Específicos	09
1.2 Justificativa	09
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 Os benefícios da prática da musculação, nos aspectos físicos e psicossocial.....	10
2.1.1 Aspectos físicos	10
2.1.2 Aspectos psicossociais.....	15
2.2 Motivação, adesão e permanência das pessoas nas academias.....	16
2.2.1 Fins estéticos	17
2.2.2 Fins psicossociais.....	17
2.2.3 Fatores que colaboram para a permanência	18
2.3 A importância do profissional de Educação Física no salão de musculação em academias.....	19
3 METODOLOGIA.....	20
3.1 Tipo de Pesquisa.....	20
3.2 População e Amostra	20
3.3 Instrumento para Coleta de Dados	20
3.4 Procedimentos de Coleta de Dados.....	20
3.5 Termo de Consentimento e/ou Assentimento	21
3.6 Critérios de Inclusão e Exclusão	21
3.7 Procedimentos Estatísticos	21
4 RESULTADOS DE DISCUSSÕES	21
5 CONCLUSÃO	28
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICES.....	32

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho vem mostrar os principais motivos da adesão e permanência de 80 alunos que se inserirão em um programa de atividade física, em academias no bairro de Nova Parnamirim, município de Parnamirim, Rio Grande do Norte. No município, o número de pessoas que vêm mudando seu estilo de vida para melhor tem crescido cada vez mais nos últimos anos. Porém, grande parte desse grupo não garante uma real adesão nessa nova fase, ou seja, iniciam a prática das atividades por motivos distintos, mas acabam não conseguindo incorporar efetivamente as atividades no decorrer de suas vidas. Para trazer melhores resultados e satisfação ao praticante de atividades físicas, seria interessante uma permanência mais prolongada e ou para todo o ciclo da vida.

Apesar da demanda na procura por academias ter aumentado consideravelmente segundo proprietários, colegas de faculdade, jornais e revistas, ainda é muito grande o número da rotatividade de alunos, pois começam a prática da atividade e, por não alcançarem seus objetivos de imediato, acabam abandonando o seu programa diário de exercícios. Portanto, é imprescindível – para que os resultados desejados pelo indivíduo sejam alcançados e, assim, sua constância ativa – que o profissional de educação física tenha conhecimento do que motivou a procura pela prática da musculação.

Hoje em dia existem diferentes modalidades para se praticar uma atividade física, todavia a musculação ainda é a mais procurada por indivíduos que necessitam se exercitar. No início, essa modalidade só era praticada por atletas, culturista e levantadores de peso, pois havia um certo receio de que a prática não era benéfica à saúde. Acreditavam que poderia afetar os músculos esqueléticos ou ocasionavam encurtamento muscular. Mas ao passar dos anos, o conceito de se fazer musculação foi mudando e foram sendo comprovadas inúmeras qualidades.

Na primeira parte deste trabalho, falaremos sobre os benefícios adquiridos com a prática da musculação, nos aspectos físicos e psicossocial.

Na segunda parte, abordaremos também os motivos de adesão e permanência dos indivíduos em programas de atividades físicas diários, pois fatores internos e externos têm um papel muito impactante na contribuição da motivação desta prática.

O papel do Professor é fundamental para os seus alunos, tanto na convivência como na busca por melhores resultados. Com isso, o terceiro capítulo abordará a importância do profissional de Educação Física no salão de musculação em academias.

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo Geral

O objetivo deste estudo é investigar sobre a procura por atividade física e a permanência nessa atividade em academias no bairro de Nova Parnamirim no município de Parnamirim, Rio Grande do Norte.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar os motivos da procura por atividades físicas em academias
- Verificar quais motivos fazem continuar e desistir da atividade
- Analisar o perfil dos indivíduos praticantes de musculação em Natal.

1.2 Justificativa

A escolha do tema do presente trabalho deu-se a partir da observação, no período de estágio em academia, do quadro de alta rotatividade dos alunos. Por meio das experiências vividas, foi percebida a grande importância, para um profissional da Educação Física, de compreender e conhecer as motivações que levam o aluno à procura do exercício físico, a fim de que, dessa forma, possa contribuir com a permanência ativa do aluno por um prolongado tempo.

Além disso, outras colaborações importantes serão contemplados no trabalho em questão:

- Social, no auxílio da identificação do objetivos estabelecidos para a prática dos exercício físico.
- Científica, na contribuição de novas estatísticas para o referente assunto.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Os benefícios da prática da musculação, nos aspectos físicos e psicossocial

Como o próprio nome sugere, “benefício” é uma palavra que vem do verbo beneficiar: ajudar, favorecer, melhorar, reparar, entre outros. Benefício é o termo do qual o feudo foi criado. Assim, a concessão de um feudo era tida como um benefício (beneficium), ou seja, algo ou alguma coisa concedida a outro. Assim, abordaremos neste capítulo as melhorias adquiridas com a prática regular da musculação. Um vasto número de estudos comprovam as melhorias no organismo dos humanos provenientes da prática regular da musculação. Essas melhorias foram constatadas nos aspectos fisiológicos e psicossociais.

No fisiológico, melhorias na composição corporal (como ganho de massa muscular), no sistema imunológico, na prevenção de possíveis lesões e nas reabilitações, na diminuição da gordura corporal, na melhora no sistema respiratório, melhorias em toda parte cardiovascular, diminuição da pressão arterial, além de cura ou diminuição nos sintomas de doenças graves. Na reabilitação ou prevenção de doenças, utiliza-se muito o treino resistido, o qual promove melhorias agudas no combate destas doenças.

2.1.1 Aspectos físicos

Nos **aspectos físicos**, ao praticar musculação diariamente, várias mudanças são notadas no corpo humano, entre elas uma melhora na composição corporal. Autores relatam que essas melhoras são causadas por motivos diversos ocasionados dos esforços físicos exercidos no exercício, mudanças fisiológicas são aderidas em praticantes ativos da musculação, tais como:

Temos um **ganho de força muscular máxima**, que pode ser gerada por um indivíduo em um determinado tempo. Ao praticar musculação, diversos benefícios são gerados e o mais predominante entre eles é o aumento da força muscular. Ganhar força é tão importante para um atleta de ponta, para obter melhores resultados em competições, quanto para um indivíduo normal para uso em atividades cotidianas, como por exemplo subir em uma escada ou trocar um

garrafão de água. O aumento da força muscular ocorre por dois fatores, neurais e hipertrofos. Nas primeiras semanas de treinamento, o indivíduo ganhará força através do aprendizado dos exercícios, ou seja, por causa da coordenação dos movimentos nos exercícios, devido às adaptações neurais. No decorrer do tempo, as adaptações neurais terão um declínio enquanto a hipertrofia muscular vem se prevalecendo. Com isso, o ganho de força passa a se originar predominantemente da hipertrofia muscular, que é bem mais lenta do que as adaptações neurais. Portanto, depois de terem sido feitas as adaptações neurais, o processo de ganho de força fica mais lento, pois dependerá da hipertrofia para se evoluir. STEVEN F. e ROBERTO. S. (2008) afirmam que se os exercícios forem interrompidos e retornados logo após um certo tempo, poderá ocorrer um ganho de força imediato no início da retomada dos treinos, mesmo se o aluno for considerado intermediário ou avançado.

“Pg 18-19 É importante ressaltar, no entanto, que o ganho de força resultante das adaptações neurais de um indivíduo experiente em treinamento com peso que está retomando suas atividades será menor do que o registrado em pessoas que nunca treinaram antes. Em levantadores de pesos olímpicos experientes, após dois anos de treinamento, as adaptações neurais também ocorrem (Hakkinen et al., 1988)

A musculatura esquelética é formada por diferentes tipos de fibras, resumidamente classificadas como fibras rápidas ou lentas, as fibras rápidas são estimuladas em atividades musculares explosivas, caracterizada pela grande quantidade de força, já as fibras lentas são responsáveis por atividades aeróbicas, ou seja, de longa duração. Nos treinos específicos de força, são recrutados os tipos de fibras rápidas, as quais geram o maior número de força muscular, afirmam os autores (Vladimir M. Willingham J. 2008).

Já a **Hipertrofia muscular**, identifica-se pelo aumento do volume das fibras musculares existentes nos músculos, decorrente dos exercícios praticados na musculação. O treinamento com carga gera um aumento na área transversal das fibras musculares de 20% a 40%, podendo chegar até 50%, ou seja um aumento significativo para o tamanho de origem. O que ocorre nesse tipo de adaptação são micro lesões causadas nas fibras musculares decorrentes da força exercida na hora de fazer o exercício físico. No descanso logo após o treino onde ocorre essa adaptação, o músculo se regenera bem maior e mais forte, para conseguir em outra ocasião resistir à mesma carga. Por isso, é de bastante importância a periodização dos treinos e um descanso no tempo devido, para melhor recuperação e, assim,

uma regeneração completa das fibras. Na quebra de paradigmas, ao contrário do que muitas pessoas pensam, a hipertrofia muscular ocorre igualmente nos sexo masculino como no feminino, evidente que mulheres tem o volume muscular inferior aos homens, mas os ganhos percentuais serão iguais como citam (Staron et al., 1989; 1991) Caso homens e mulheres façam o mesmo treinamento, ambos resultarão em ganhos percentuais iguais nos tamanhos da fibras, entretanto, o volume muscular feminino geralmente é menor – mesmo que o percentual de aumento muscular seja iguais nos dois – as mulheres terão tamanhos menores aos dos homens.

Na **melhora na resistência física** ou resistência é denominada a capacidade de um indivíduo em suportar a fadiga muscular, ou seja, aguentar por um prologando tempo a execução de um movimento, seja ele com carga ou não. A resistência tem um papel importante com relação às atividades diárias de um indivíduo, desde um simples movimento nos dedos da digitação quanto ao se exercitar em uma corrida na esteira de media ou longa duração. Com a prática da musculação, melhoras da resistência tendem a aumentar com exercícios de alta intensidade. Os treinos em circuito são bem eficazes nos resultados da melhora da resistência, nos quais o indivíduo deve passar em várias estações de exercícios com um curto intervalo de tempo, o treino só é finalizado quando todas as estações forem concluídas. Como foi abordado anteriormente, as fibras musculares lentas são responsáveis por proporcionar atividades de longa duração. Vladimir M. e Wililiam J. (2008) afirmam que as fibras lentas são recrutadas em atividades de períodos prolongados, estimulando, assim, uma melhor resistência e o condicionamento físico de quem a pratica diariamente.

A Melhora e diminuição de sintomas causados por doenças crônicas, devido à baixa da imunidade do organismo, doenças podem surgir nesse período e com elas os sintomas indesejados, porém ao se exercitar frequentemente a diminuição da imunidade ocorre com menos frequência e a aparição de doenças são reduzidas consideravelmente. Pacientes que tiveram câncer e que fazem os tratamentos bastante impactantes para a saúde tendem a ter uma melhora e diminuição nos sintomas proporcionados pelas fortes medicações, isso decorre do aumento da imunidade, consequência da prática dos exercícios físicos. Muitas pessoas começam a fazer musculação por recomendações médicas, seja ela para cura de doenças, reabilitações de lesões ou correção da postura. NAHAS (2001)

Afirma que a musculação tem funções profilática ou terapêutica e que pode ser utilizada na correção de desvios posturais e na recuperação de lesões musculares. O treinamento regular da musculação também ocasiona uma melhora satisfatória na pressão arterial e no sistema cardiovascular, segundo Stevem F. Roberto S.pg. 58 (2008)

“ embora ela aumente substancialmente durante a sessão do treinamento de força, com o tempo, diminuirá quando o indivíduo levantar o mesmo peso, bem como tenderá a baixa também em estado de repouso (efeito hipotensivo) essas duas mudanças são consideradas adaptações cardiovascular positiva ao treinamento de força”

Exercitar-se favorece na redução da obesidade, conseqüentemente os níveis de açúcar o sangue também serão alterados como fala NAHAS (2001). Para ele, fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes, como obesidade, podem ser reduzidos com a prática de exercícios físicos. Exercitar-se ajuda a diminuir as taxas de açúcar no sangue e também aumentar a absorção celular de insulina (o hormônio que é responsável pela quebra de carboidratos durante o metabolismo celular). Mesmo em pessoas que já tiveram alguém com diabetes na família (pressão alta, obesas ou com casos da doença na família), há uma redução dos riscos. Estudos comprovam que mulheres que se exercitam, com pelo menos três horas de caminhada por semana, reduzem em 40% o risco de contrair qualquer tipo de diabete.

O sedentarismo colabora e muito para o surgimento de doenças, e é de extrema importância manter o corpo sempre em atividade. Como fala GUEDES (2012), a atividade física em toda sua amplitude apresenta efeitos benéficos em relação à saúde, além de diminuir o envelhecimento e prevenir o aparecimento de doenças crônicas degenerativas, decorrentes do sedentarismo.

A **Redução da gordura corporal**: para reduzir o percentual de gordura existente no corpo, o indivíduo com sobrepeso deve gastar mais calorias do que se consome. O aumento da atividade física aliado à modificação dos hábitos alimentares é uma boa estratégia para a redução da gordura corporal. O sedentarismo colabora para esse mal que é pertencente a um número consideravelmente alto atualmente em nossa sociedade. As tecnologias de hoje também contribuem para uma parcela desses inativos fisicamente. Hoje em dia, os

hábitos alimentares não são iguais aos das décadas passadas e é fato que a diversidade de alimentos industriais de rápido preparo estão cada vez mais fáceis de ser encontrados e esse fator é primordial para contribuir para o grande número de pessoas com sobrepeso em nosso planeta.

Estudos apontam que a procura pela musculação veio aumentando admiravelmente nos últimos anos, e grande parte do público que adere às academias seriam no intuito de diminuir os quilos indesejados proporcionados pelas suas vidas sedentárias e de suas vidas alimentares inapropriadas. A obesidade pode acarretar diversos problemas no futuro, por isso é primordial combatê-la ou diminuí-la praticando exercícios físicos e mantendo uma vida mais saudável. A musculação, além de proporcionar diversos benefícios, também ajuda na perda de peso, gerando adaptações no tecido adiposo do corpo humano. Antes de começar um programa de treinamento físico, o indivíduo deve passar por uma bateria de exames para saber se está apto a realizar alguma atividade física. Um desses exames é a avaliação física, na qual são feitos procedimentos a fim de avaliar a composição corporal e identificar o percentual de gordura existente no corpo, para, assim, pontuar o grau de obesidade. Os exercícios recomendados para a perda de peso devem ser elaborados com uma certa cautela, deve-se considerar os tipos de exercícios, a quantidade e a intensidade de como serão executados, Stevem F. e Roberto S. (2008) reforçam, afirmando que:

“Pg. 34 Prever o tempo em que os indivíduos devem aumentar seus exercícios, sendo o nível recomendado para adultos, sedentários na fase inicial da perda de peso diferente da quantidade do exercício das fases posteriores do processo de perda de peso. Além disso, a quantidade de exercícios necessários para promover o condicionamento físico deve ser diferente da quantidade de exercício necessária para o sucesso da perda de peso em longo prazo.

E na **Qualidade de Vida**: estar devidamente ativo na prática de exercícios físicos é primordial para uma boa qualidade de vida. Segundo Santarém (2000), qualidade de vida seria a capacidade de conseguir executar as atividades desejadas, do ponto de vista homeostático e biomecânico, sem pôr em risco as funcionalidades do organismo humano. Estudos comprovam que pessoas que praticam musculação diariamente tendem a ter uma melhora no seu cotidiano: em suas atividades diárias, para execuções no seu trabalho e até nas horas de lazer. A prática regular de exercícios proporciona também benefícios nos aspectos psicológicos, melhorando

toda parte cognitiva e racional do indivíduo, melhorando seu desempenho na hora dos estudos e em seu raciocínio lógico. Treinar só por qualidade de vida é muito importante também, pois ajuda na prevenção de possíveis doenças, na precaução de possíveis lesões, na regulação das taxas de hormônios e fisiológicas, na melhora muscular e esquelética, beneficiando a saúde como todo. Portanto, uma boa qualidade de vida é estar bem com saúde física e mental.

2.1.2 Aspectos psicossociais

Anteriormente, vimos os benefícios adquiridos pela prática regular da musculação no aspecto fisiológico, entretanto as modificações no corpo vão além das alterações físicas, os praticantes de musculação também desenvolvem melhorias no aspecto psicossocial, melhorando sua saúde mental e suas socializações. Exercitar-se frequentemente traz melhorias no bem-estar, reduzindo a ansiedade e a depressão; melhora na personalidade e funcionamento cognitivo. Diante disso, podemos afirmar que os benefícios decorrentes da atividade física não se relacionam somente ao aumento da hipertrofia muscular ou diminuição da gordura corporal, mas a uma melhora em todo o nosso metabolismo em função da melhoria de nossa saúde em geral. Estudos apontam a ligação entre a prática de exercícios físicos e aspectos específicos da saúde psicológica, entre elas a ansiedade, estresse, depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica. De acordo com WANKEL L. (1993), as melhorias no aspecto psicológico são proporcionadas pelo prazer adquirido com a realização da atividade física e, posteriormente, o seu bem-estar decorre da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio.

A **Autoimagem**: Não estar satisfeito com seu próprio corpo é um dos muitos motivos para a adesão em academias de musculação, ter vergonha da sua forma física tem mexido muito no psicológico da sociedade, já que hoje em dia existe uma excessiva preocupação com o corpo. Estudos recentes apontam que pessoas insatisfeitas com a forma corporal tendem a ter dificuldades com relação interpessoal, isso resulta na dificuldade de socialização, contribuindo para isolamento social ou até mesmo uma possível depressão. A melhora na estética tem sido muito procurada nos últimos anos e com ela a melhoria da autoimagem. Com a

prática da musculação, mudanças no físico ocorrem gradativamente, conseqüentemente a melhora na autoimagem aparece, tornando uma motivação a mais para manter o indivíduo ativo fisicamente.

A Interação social: Um dos fatores que contribuem para a depressão e comportamentos degenerativo do ser humano é o isolamento social, mas isso pode ser evitado com os exercícios físicos, já que a prática diária da musculação representa um importante meio de convívio com outros praticantes, ajudando na melhora da sua autoestima e renovando o seu ciclo de amizades. Com isso, uma grande satisfação pessoal é atribuída, contribuindo para melhoria bastante significativa em sua qualidade de vida

2.2 Motivação, adesão e permanência das pessoas nas academias

A motivação transforma e modifica vidas, vidas em movimento. Como o próprio nome sugere, “motivação” vem do verbo motivar, e trata-se de um impulso interno ou externo para uma determinada ação, ou seja, uma ajuda do próprio indivíduo ou motivações externas para incentivar a fazer algo. Na musculação, fatores da motivação são muito importantes para que a permanência do aluno ocorra continuamente e que seja progressivo o alcance dos resultados. A motivação pode vir dos colegas de treinos que habitam a mesma academia ou, principalmente, do professor, que tem um papel primordial de motivá-lo para que siga no processo contínuo dos exercícios. A motivação tem uma importância muito grande para que os praticantes de atividades física continuem ativos, mas também é de grande valor para quem está começando ou vai começar a praticá-la. Tão importante quanto a motivação, são os motivos que os levaram a começarem a se exercitar, a diversidade dos motivos é muito extensa, cada indivíduo tem sua particularidade. Portanto, abordaremos neste capítulo os principais motivos da adesão e permanência de praticantes nas academias.

É de total importância investigar quais os motivos da adesão e da permanência dos indivíduos em programas de atividades físicas, para que se possa saber que metas vão ser traçadas para alcançar o desejados resultados em menor tempo possível. Fatores internos e externos têm um papel muito impactante na contribuição da motivação desta prática, o simples fato de se treinar só para promover o bem estar, ao ter que treinar por obrigações e recomendações médicas.

2.2.1 Fins estéticos

A musculação vem sendo muito procurada por proporcionar benefícios diversos, mas a melhoria na estética vem se destacando cada vez mais. Grande parte das pessoas que buscam uma academia de ginástica fazem apenas por motivos estéticos, para melhorar sua aparência e posteriormente a autoestima. A mídia contribui bastante para que seja despertado um certo interesse de ter corpos exuberantes e perfeitos, com publicações de indivíduos de aparências esculturais, contribuindo, assim, para uma cultura de beleza padronizada pela sociedade.

Para Alves (2010), a mídia age como grande colaboradora para aumento da procura, pois a televisão, as revistas, enfim, os inúmeros meios de comunicação colaboram para uma cultura de corpo perfeito e os benefícios que adquirimos com a prática de atividades físicas diárias.

Estudos comprovam que os principais motivos da adesão em academias de ginásticas são provenientes da preocupação para manter-se um corpo perfeito, com interesses como: hipertrofia (aumentar o volume muscular); emagrecimento (redução de pesos indesejados); recomendação médica (no intuito de reverter sintomas de doenças ou elimina-las); reabilitação (recuperação de lesões em articulações ou na musculatura); qualidade de vida (exercitar-se para manter uma vida saudável); indisposição (procurando melhorar sua disposição para seu cotidiano); socializar (fazer novos amigos)

2.2.2 Fins psicossociais

Outros motivos além dos fins estéticos são bem destacados por autores da Educação Física, dentre eles, motivos sociais e psicológicos. Pessoas também frequentam academias para melhor socializar, fazendo grupo de amigos dentro da academia ou fora dela ou para ter uma saúde psicológica renovada. Segundo afirma Nahas (2001), as pessoas estão se exercitando por razões distintas. Para ele, vários motivos levam à prática da musculação: o controle de peso; estética corporal; prevenção ou controle de hipertensão e doenças cardiovasculares; controle do estresse, depressão e ansiedade; diversão e recreação; fortalecimento da autoestima; socialização.

2.2.3 Fatores que colaboram para a permanência

A adesão em academias ocorrem com bastante frequência, um dos motivos é a alta rotatividade dos alunos praticantes de musculação. Sabemos que, para alcançar resultados benéficos no físico ou psicossocial, é importante praticar os exercícios constantemente, sem haver interrupção do mesmo, porém, diversos motivos são responsáveis para a desistência desses alunos, devidos a motivos internos ou externos. Como explica Saba (2003), o número de desistência é muito grande em academias, pois metade dos alunos que começam a se exercitar abandonam a sua prática após um período de seis meses a um ano. Isso prova que iniciar a prática de exercícios não é o mais difícil, as pessoas precisam ser estimulados a permanecerem, independentemente do motivo que as levaram a iniciar os exercícios. A rotatividade dos alunos é um problema para as academias porque muitos que as frequentam, logo abandonam a prática antes mesmo de alcançar os resultados almejados.

Existem muitos fatores responsáveis pela aderência à atividade física oferecida nas academias: a figura do professor, a estrutura oferecida para a prática, o ambiente, a higiene, as pessoas que a frequentam, a localização, entre outros. Porém, todos esses fatores dependem da pessoa incorporar em seu estilo de vida o exercício físico, ligando-se a ele de forma permanente, ou pelo menos duradoura, criando condições para que a prática da atividade proposta seja continuada de forma prazerosa e produtiva (SABA, 2003).

O grande desafio que se impõe aos profissionais envolvidos no ramo de academia é fazer do exercício físico parte constante do cotidiano dessas pessoas. Para que isso aconteça, se faz necessário conhecer o tipo de motivação inicial que leva essas pessoas para academia, para que o professor da academia possa entendê-lo e mantê-lo sempre motivado, aproximando o frequentador de seu objetivo com a prática do exercício (SABA, 2003).

Saba (2001) também explica que a procura incessante por um corpo perfeito é um dos motivos da grande rotatividade nas academias.

p.50 “a busca sequiosa por um ideal estético [...] pode ser responsável pela elevada rotatividade de clientes e pela não disseminação da ideia da prática de exercício físico como um estilo de vida saudável, para toda a vida.”

2.3 A importância do profissional de Educação Física no salão de musculação em academias.

A diversidade de treinamentos é uma fator importante para manter um aluno ativo por um prologando tempo sem abandonar sua rotina de atividades, mas, mais importante do que o método de treinamento, é o profissional que atua ensinando esse alunos nos salões de academia, pois grande parte dos resultados conquistados pelos alunos estão diretamente ligado a isto.

Em anos anteriores, não havia uma cobrança incisiva com relação a nível de estudo por parte dos profissionais que trabalhavam em academia, existiam pessoas que conheciam do assunto e instruíam os alunos, corrigindo exercício e montando planilhas de treinamento, os famosos instrutores. Com o passar do tempo, esses instrutores foram perdendo lugar, mas as academias vieram melhorando em estrutura e qualidade de ensino. Hoje a figura do professor é muito diferente, atende aos alunos de maneira completa, não apenas corrigindo execuções de movimento, mas, sim, analisando como um todo. As academias encontram-se com grandes profissionais formados na área e o papel do professor não se baseia só em corrigir as execuções dos exercícios, mas também no emocional e em todos os aspectos do seus treinos.

Uma das principais estratégias que o professor pode usar para manter esse aluno ativo é estimulá-lo sempre em seus treinos, para que siga sem interrupções por um prolongado tempo. Por estar presente na rotina do aluno, o professor deve demonstrar compromisso, incentivar, fazer elogios e críticas e puxar o limite de cada um, com o intuito de que os resultados venham a acontecer. Martins Junior (2000) explica que é de extrema relevância os professor entenderem as teorias acerca da motivação, pois facilitarão na elaboração de estratégias mais eficazes para manter o aluno ativo nos exercícios.

3. METODOLOGIA

3.1 Tipo de Pesquisa

Este trabalho caracteriza-se como sendo descritivo. A metodologia aqui utilizada foi a de pesquisas bibliográficas como também de campo. Segundo Gil (2002, p, 42): Pesquisas descritivas objetiva-se principalmente pela descrição das características de determinado fenômeno ou população, ou, estabelecer as relações entre variáveis. A característica mais importante está na uso de técnicas padronizadas na coleta de dados, como o questionário.

Segundo Vergara (2007, p: 47): Pesquisa de campo é a investigação empírica realizada no local onde ocorre ou ocorreu um fenômeno ou que dispõe de elementos para explicá-lo. Podendo ter aplicações de questionários, testes, entrevistas e observação do participante ou não.

3.2 População e Amostra

População de 80 alunos das academias Yes Fitness e Burn Fitness onde atreves de uma questionários com 5 perguntas fechadas e outras perguntas abertas, a conclusão do presente estudo.

3.3 Instrumentos de Coleta de Dados

Os instrumentos utilizados para a realização desta pesquisa foi um questionários com 5 perguntas fechadas e outras perguntas abertas

3.4 Procedimentos de Coleta de Dados

Os questionários foram aplicados nos dias 09 e 10 de junho em duas academias situadas no bairro de Nova Parnamirim. Quarenta foram aplicados na academia Yes Fitness, onde 17 homens e 23 mulheres responderam ao questionário após o término de seus exercícios. Mais quarenta foram aplicados na academia

Burn Fitness situada no mesmo bairro, onde 19 homens e 21 mulheres responderam ao questionário após o término de seus exercícios.

3.6 Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios aqui exigidos foram que alunos participantes do estudo teriam que estar matriculados nas academias e ter idade entre 18 a 70 anos. Os alunos das academias que praticam outras modalidades, mas não a musculação, estavam inaptos a realizar o teste.

3.7 Procedimentos Estatísticos

Foi utilizado na pesquisa um questionário contendo 5 perguntas para coleta dos dados.

4. RESULTADOS DE DISCUSSÕES

Os 80 alunos participantes do teste foram divididos nas duas academias: 40 na academia Yes Fitness, sendo 17 homens e 23 mulheres; e 40 alunos na Burn Fitness, sendo 19 homens e 21 mulheres. A pesquisa aplicada aos alunos das academias teve uma grande diversidade nas repostas entre os sexos masculino e feminino, porém a maioria dos alunos participantes responderam que o motivo para adesão e permanência na musculação é advindo da melhora da qualidade de vida e diminuição do estresse com a prática do exercício físico.

TEMPO DE PRÁTICA

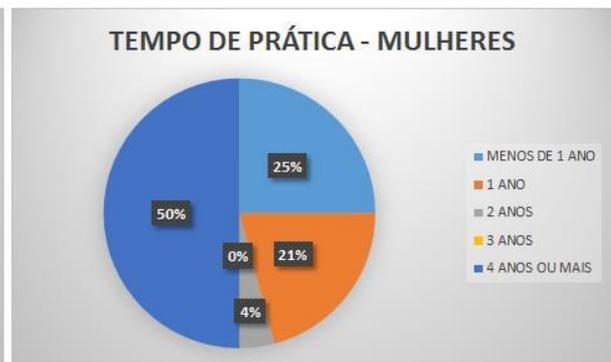
ACADEMIA YES FITNESS

No gráfico 1, percebemos que 29% dos alunos do sexo masculino praticam musculação a menos de 1 ano ou a 1 ano, 18% estão fazendo exercício a 2 anos, 12% estão fazendo musculação a 3 anos ou a mais de 4 anos.

Diferentemente dos homens, das mulheres que lá frequentam, 50% já estão praticando musculação há 4 anos ou mais, 25% começaram recentemente, a menos de 1 ano, 21% são praticantes a 1 ano e 4% fazem a 2 anos como mostra o gráfico 2.



(Gráfico 1 - Tempo da prática de alunos na academia Yes Fitness,)



(Gráfico 2 - Tempo da prática de alunos na academia Yes Fitness,)

ACADEMIA BURN FITNESS

Já na academia Burn Fitness, grande parte dos alunos que participaram do teste estão praticando exercício físico a menos de 1 ano. O gráfico 3 mostra que, no grupo do sexo masculino, 42% dos alunos começaram a se exercitar há pouco tempo, menos de 1 ano, 21% praticam há 1 ano, outros 21% há 4 anos ou mais, 16% dos alunos praticantes há 2 anos, nesse grupo, nenhum dos participantes treinam entre 3 a 4 anos.

No gráfico 4, percebemos que 38% das mulheres que participaram do teste treinam há menos de 1 ano, 38% também já treinam há mais de 4 anos, 14% treinam há 2 anos na academia, 5% que treinam há 1 ano e outros 5% há 3 anos.



(Gráfico 3 - Tempo da pratica de alunos na academia Burn Fitness)



(Gráfico 4 - Tempo da pratica de alunos na academia Burn Fitness)

MOTIVOS DA ADESÃO

ACADEMIA YES FITNESS

Os motivos que levaram a grande parte dos alunos masculinos a praticar musculação na academia Yes Fitness foi a melhora na qualidade de vida com 59%, 17% revelaram que fazem exercício físico por fins estéticos, 12% apontaram a aptidão física e 12% a reabilitação de lesões como fator primordial para adesão, ninguém optou para os motivos sociais, como vemos no gráfico 5.

O gráfico 6 revela que as mulheres apresentam motivações semelhantes às dos homens. 71% afirmaram que o principal motivo que levou a praticar exercício físico foi a melhora na qualidade de vida, 29% escolheram a estética como motivo, aptidão física, reabilitação de lesões e social não foram marcadas.



(Gráfico 5 - Motivos da aderência dos alunos na academia Yes Fitness)



(Gráfico 6 - Motivos da aderência dos alunos na academia Yes Fitness)

ACADEMIA BURN FITNESS

No gráfico 7, vemos que o principal motivo dos alunos do sexo masculino a aderirem à musculação é a melhora da saúde. Foi constatado que 32% começaram a fazer musculação para melhorar a qualidade de vida, 32% também disseram que o principal motivo para começar os exercícios seria a aptidão física, 26% afirmaram praticar por fins estéticos, 5% dizem fazer musculação para reabilitação de lesões e outros 5% citaram o fator social.

Para as mulheres que treinam na academia Burn Fitness, o principal motivo para adesão é a melhora da qualidade de vida, onde 57% das mulheres disseram que fazem musculações para obter uma vida melhor, 38% afirmaram que praticam por fins estéticos e 5% para melhorar a aptidão física. Reabilitação de lesões e motivos sociais não foram escolhidos, como vemos no gráfico 8.



(Gráfico 7 - Motivos da aderência dos alunos da academia Burn Fitness)



(Gráfico 8 - Motivos da aderência dos alunos da academia Burn Fitness)

MOTIVOS DA PERMANÊNCIA

ACADEMIA YES FITNESS

O gráfico 9 mostra os principais motivos que colaboram para permanência masculina na prática dos exercícios: 41% afirmaram que a melhora qualidade de vida é o principal motivo que os fazem permanecer praticando musculação, 23% defendem que querem ter um melhor condicionamento físico, 18% disseram praticar pela melhora na estética corporal, 12% revelaram ser o incentivo dos professores e 6% o prazer em realizar os exercícios.

O gráfico10 explica os motivos que fazem as mulheres permanecerem ativas na academia Yes Fitness: 48% afirmam que a causa é a melhora na qualidade de

vida, 26% relatam que permanecem por proporcionar uma melhora no condicionamento físico, 22% praticam por fins estéticos e 4% pelo prazer em fazer os exercícios.



(Gráfico 9 - motivos da permanência dos alunos da academia Yes Fitness)



(Gráfico 10 - motivos da permanência dos alunos da academia Yes Fitness)

ACADEMIA BURN FITNESS

Já O motivo mais destacado pelos homens para a permanência na academia Burn Fitness foi a melhora da qualidade de vida, já que 37% dos entrevistados afirmaram ser este o motivo de maior relevância, como podemos ver no gráfico 11. Além disso, 26% disseram praticar por atribuírem uma melhora no condicionamento físico, 21% por fins estéticos, 11% por gostarem de realizar os exercícios e 5% pelo incentivos dos professores.

As mulheres também têm como motivo principal da permanência a melhora da saúde: 43% afirmam praticar por proporcionar uma melhora na qualidade de vida, 28% disseram fazer pelos fins estéticos adquiridos, 24% revelaram que fazem musculação por causa da melhora no condicionamento físico, 5% por prazer em realizar os exercícios. Nenhum entrevistado apontou o incentivo dos professores como motivação para permanecer com a prática, como mostra o gráfico 12.



(Gráfico 11 - motivos da permanência dos alunos da academia Burn Fitness)



(Gráfico 12 - motivos da permanência dos alunos da academia Burn Fitness)

ESTÍMULOS PARA A INFLUÊNCIA

ACADEMIA YES FITNESS

A pesquisa na academia Yes Fitness mostrou que 50% dos alunos do sexo masculino praticam exercícios físicos por recomendações médicas, 25% por influência familiar, 13% por vontade própria, 12% por influência da mídia, a influência dos amigos não foi citada pelos entrevistados, como mostra o gráfico 13.

O 14 gráfico aborda os estímulos que fazem as mulheres praticarem musculação na academia Yes Fitness, em que: 64% da mulheres disseram que a vontade própria é o principal estímulo que influencia na prática, 23% revelaram que praticam exercícios físicos por recomendações médicas, 9% afirmaram que a família influencia, 4% disseram ser influenciados por amigos, a mídia não tem nenhuma influência para as mulheres que participaram do teste.



(Gráfico 13 - estímulos que influenciam os alunos da academia Yes Fitness)



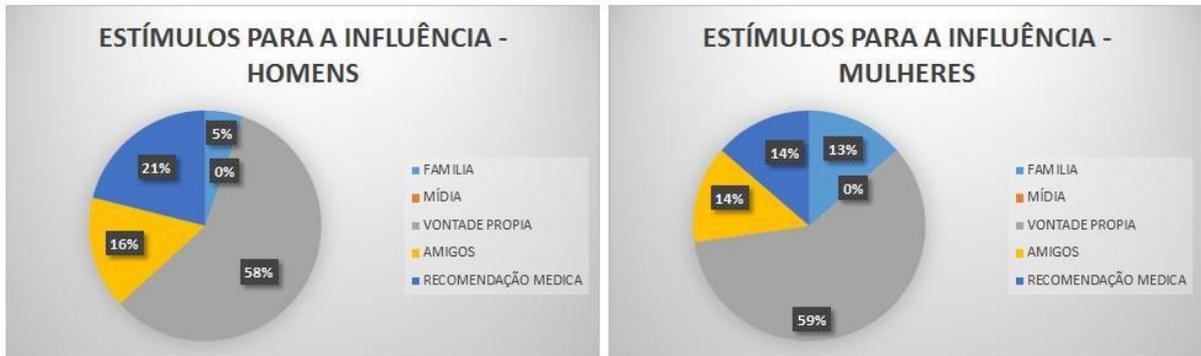
(Gráfico 14 - estímulos que influenciam os alunos da academia Yes Fitness)

ACADEMIA BURN FITNESS

Já os alunos do sexo masculino da academia Burn Fitness revelaram os estímulos que os influenciam para prática regular da musculação, como mostra o gráfico 15. Dos 19 entrevistados, 58% responderam que praticam a musculação por vontade própria, 21% revelaram que vão por recomendações médicas, 16% apontaram a influência dos amigos, 5% falaram que o estímulo é por conta dos familiares e a mídia não foi indicada por nenhum deles como fator de incentivo.

Das 21 mulheres entrevistadas, 59% revelaram que a vontade própria seria seu principal estímulo, 14% apontaram as recomendações médicas como principal influência, 12% revelaram que a influência dos amigos ajuda a estar ativas com os

exercícios e 13% afirmaram que seu maior estímulo era a família, como mostra o gráfico 16.



(Gráfico 15 - estímulos que influenciam os alunos da academia Burn Fitness) (Gráfico 16 - estímulos que influenciam os alunos da academia Burn Fitness)

ALTERAÇÕES FÍSICAS E PSICOLÓGICAS

ACADEMIA YES FITNESS

O aumento da massa magra foi a alteração mais notada nos homens praticantes de musculação da academia Yes Fitness, 29% disseram ter notado esses ganhos, 24% relataram ter aliviado o estresse, 23% notaram a perda de peso, 18% uma melhora na qualidade de vida e 6% se sentiram mais motivados, como mostra o gráfico 17.

Já nas mulheres, como mostra o gráfico 18, 30% disseram ter melhoras em relação ao alívio do estresse, 22% revelaram ter notado a perda de peso e 22% também relataram a melhora na vida ativa, 13% afirmaram ter aumento da massa muscular, 9% disseram se sentir mais motivadas e 4% relataram outros benefícios.



(Gráfico 17 - alterações observadas dos alunos da Yes Fitness)

(Gráfico 18 - alterações observadas dos alunos da Yes Fitness)

ACADEMIA BURN FITNESS

O gráfico 19 mostra que 40% dos alunos homens entrevistados nesta pesquisa afirmaram ter notado uma melhora na qualidade de vida por estar praticando musculação, 30% revelaram ter tido um perda de peso, 15% um ganho de massa muscular, 5% afirmaram ter um alívio no estresse, outros 5% assumiram se sentir mais motivados, além de outros 5% apontaram outras melhorias.

No gráfico 20 vemos que 33% das mulheres entrevistadas notaram um aumento na massa magra, 24% relataram a melhora na vida ativa e outros 24% o alívio no estresse, 19% disseram ter perdido peso por estarem fazendo exercício físico.



(Gráfico 19 - alterações observadas dos alunos da Burn Fitness)



(Gráfico 20 - alterações observadas dos alunos da Burn Fitness)

5. CONCLUSÃO

O presente estudo buscou desvendar os principais motivos da adesão e permanência dos alunos praticantes de musculação em academias de Nova Parnamirim, bairro do município de Parnamirim/RN.

Os motivos para adesão e permanência têm uma diversidade bastante grande e vai de pessoa para pessoa. As razões que fazem um indivíduo aderir a um programa de exercício vão de uma simples vontade de estar bem consigo mesmo, melhorando sua qualidade de vida, até ter que praticar por obrigação para desfazer ou melhorar algo. Os motivos que contribuem para a permanência dos alunos na musculação vão de um simples incentivo do professor, até a melhora da autoestima do indivíduo.

A pesquisa constatou que os alunos entrevistados na academia Yes Fitness tem como principal motivo para adesão a melhora da qualidade de vida, tanto para os homens quanto para as mulheres, e que o principal motivo da permanência para o sexo masculino e feminino é a melhora da qualidade de vida adquirida com a prática regular de exercícios.

O estudo constatou também que o estímulo que influencia a prática da musculação para os homens é a recomendação médica, já as mulheres a vontade própria que as estimulam a continuar na prática.

As alterações decorrentes dos exercícios praticados notadas pelos participantes foram: o aumento da massa magra em homens e a diminuição do estresse nas mulheres.

Os resultados da pesquisa sobre os alunos da academia Burn Fitness tiveram respostas distintas entre os sexos. A grande maioria dos alunos (homens e mulheres) entrevistados estão praticando musculação na academia há menos de um ano. Ambos os sexos revelaram que o principal motivo que levou a iniciação da prática da musculação foi a melhoria na qualidade de vida, porém, os homens também afirmaram praticar para uma melhor aptidão física.

O estudo revelou também que tanto os alunos do sexo masculino quanto do sexo feminino começaram a praticar musculação por vontade própria, poucos afirmaram ter tido estímulo externo para começar a prática dos exercícios.

Ainda da academia Burn Fitness, as pessoas entrevistadas afirmaram ter notado alterações físicas e psicossociais com a prática da musculação. Os homens revelaram ter adquirido uma melhora na suas vidas ativas, já as mulheres afirmaram ter melhorado o volume da massa magra em seus corpos.

Sendo assim, conclui-se que praticar exercícios físicos favorecem o ser humano em todos os sentidos. Na musculação podemos trabalhar objetivos específicos para indivíduos com particularidades diferentes, além de promover de forma mais generalizada a manutenção de uma vida saudável.

REFERÊNCIAS

ALVES, Eduardo Endres. **Motivos de adesão à prática de atividade física em uma academia de ginástica e musculação na cidade de Novo Hamburgo – RS.** (2010) Trabalho de Conclusão do Curso, Professor Orientador: João Carlos Jaccottet Piccoli, P h. D. Novo Hamburgo, Universidade Feevale, Novo Hamburgo, 2010.

GIL, Antônio Carlos, **Como Elaborar Projetos de Pesquisa,** 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M. **Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram.** Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

HAKKINEN K, PAKARINEN A, ALEN M, KAUKHANEN J, KOMI PV. **Neuromuscular and hormonal adaptations to strength training in two years.** Journal Applied Physiology. 1988;65:2406-2412

MARTINS JUNIOR J. **O professor de educação física e a educação física escolar: como motivar o aluno?** Revista da Educação Física 2000;11:107---17.

NAHAS, MARKS V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida.** Londrina: Midiograf, 2001.

SABA, Fabio. **Aderência À Prática do Exercício Físico em Academias.** São Paulo: Ed. Manole, 2001.

SABA, Fabio. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e Bem-estar.** São Paulo: Takano Editora, 2003.

STARON RS, MALICKY ES, LEONARD MJ, FALKEL JE, HAGERMAN FC, DUDLEY GA. **Muscle hypertrophy and fast fiber type conversions in heavy resistance-trained women.** European Journal Applied Physiology Occupational Physiology. 1989; 60: 71-79

STARON RS, LEONARD MJ, KARAPONDO DL, MALICKY ES, FALKEL JE, HAGERMAN FC, HIKIDA RS. **Strength and skeletal muscle adaptations in heavy-resistance trained women after detraining and retraining.** Journal Applied Physiology. 1991; 70: 631-640

STEVEN F. ROBERTO. S. **Força princípios metodológicos para o treinamento** Phorte: Copyringht, 2008

VERGARA, Silvia Constant, **Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração** 9 ed, São Paulo: Atlas, 2000 e 2007.

VLADIMIR M. WILIAM J. **Ciência E Prática Do Treinamento De Força** Phorte: Copyringht, 2008

WANKEL L. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal Sport Psychology*. 1993; 24: 151-169.

APÊNDICE



FACULDADE NATAENSE DE ENSINO E CULTURA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA



DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Pesquisador (a):	DIOGO BEERRA LIBANIO DE ARAUJO
Orientador:	Prof. Esp. Silvana Momm

QUESTIONÁRIO

Academia: _____

Idade: _____ **Sexo:** () feminino () masculino

1) Qual é o seu tempo de prática de atividade física em academia:

- A. () Menos de 1 ano
- B. () 1 ano
- C. () 2 anos
- D. () 3 anos
- E. () 4 anos ou mais

2) Quais os motivos o levaram a aderir à prática de atividade física em academias?

- A. () Estética
- B. () Melhoria da qualidade de vida
- C. () Aptidão Física
- D. () Reabilitação de lesões
- E. () Social

OBS: dentro dos vários motivos eleja uma primeira opção, é a letra: _____

3) Qual o motivo que o mantêm ativo na prática de atividade física em academia?

- A. () Estética Corporal
- B. () Melhoria da qualidade de vida
- C. () Prazer em realizar o exercício
- D. () Melhoria do condicionamento físico
- E. () Incentivo dos Professores

OBS: dentro dos vários motivos eleja uma primeira opção, é a letra: _____

4) Qual dos estímulos abaixo lhe influenciou na prática de atividades físicas em academias?

- A. () Família
- B. () Mídia (TV, jornais, revistas, etc.)
- C. () Vontade própria
- D. () Amigos
- E. () Recomendação Médica

OBS: dentro dos vários motivos eleja uma primeira opção, é a letra: _____

5) No seu tempo de prática de atividade física em academias, você percebeu alguma alteração de ordem física ou psicológica em você?

- A. () Perda de peso
- B. () Aumento da massa muscular
- C. () Motivação
- D. () Alívio de estresse
- E. () Melhora na vida ativa
- F. () Outras: _____

OBS: dentro dos vários motivos eleja uma primeira opção, é a letra: _____