

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

VANESSA LAVEZO UGIONI

**FATORES DETERMINANTES PARA DESISTÊNCIA DE MULHERES À PRÁTICA
DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE
DE CRICIÚMA-SC**

CRICIÚMA, DEZEMBRO DE 2011

VANESSA LAVEZO UGIONI

**FATORES DETERMINANTES PARA DESISTÊNCIA DE MULHERES À PRÁTICA
DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE
DE CRICIÚMA-SC**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado para obtenção do Grau de Bacharelado em Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC.

Orientador: Prof. MSc. Victor Julierme Santos da Conceição.

CRICIÚMA, DEZEMBRO DE 2011

VANESSA LAVEZO UGIONI

**FATORES DETERMINANTES PARA DESISTÊNCIA DAS MULHERES DA
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ACADEMIA NA
CIDADE DE CRICIÚMA-SC**

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado pela Banca Examinadora para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física na Universidade do Extremo Sul Catarinense, UNESC, com Linha de Pesquisa em Atividades Esportivas e de Academia.

Criciúma, 05 de Dezembro de 2011.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Victor Julierme Santos da Conceição – Mestre - UNESC – Orientador

Prof. Eduardo Batista Von Borowski – Mestre - UNESC

Prof. Luciano Sulino da Silva - Especialista - UNESC

Dedico este trabalho a Deus, a dedicação integral da minha família, amigos e as demais pessoas que acompanharam e contribuíram para a realização de mais esta etapa em minha vida.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que sempre esteve presente em todos os momentos de minha vida. A minha família, principalmente aos meus pais, aos meus amigos e uma amiga em especial. Sem estas pessoas seria difícil alcançar este objetivo, souberam me compreender e me incentivar nos momentos mais difíceis.

Agradeço também ao meu orientador Victor, pela atenção e dedicação, sempre me deu forças e me fez acreditar em meu potencial para esta grande conquista em minha vida.

E os demais professores e colegas da universidade que durante este tempo de faculdade estiveram presentes e de alguma maneira contribuíram para abranger meus conhecimentos e amadurecimento.

“A mente não tem limite. Quando a mente pode antever o fato de que você pode realizar algo, você realmente pode desde que acredite nisso 100 por cento.”

Arnold Schwarzenegger

RESUMO

O objetivo deste estudo foi descrever os motivos que levam as mulheres a desistirem da prática de exercícios em uma academia de musculação na cidade de Criciúma-SC. Para isso foi realizada uma fundamentação teórica e em seguida desenvolvida uma pesquisa descritiva do tipo estudo de caso. A amostra foi composta por 30 participantes do sexo feminino, ex-alunas da academia selecionada. Os dados foram coletados através de um questionário validado para este estudo. A idade média das participantes do estudo foi de 32,37 anos e mais da metade são solteiras (21/70,00%). Quanto ao nível de escolaridade, (15/50,00%) participantes possuem ensino superior completo e (08/26,66%) estão concluindo o ensino superior. Quanto ao período de frequência na academia a maioria (24/77,00%) responderam freqüentar no turno da noite (13/26,66%). Quando questionadas se possuem filhos 21 (70,00%) responderam que não. Dentre os motivos mencionados para a desistência das mulheres na academia destaca-se a falta de tempo com 30 respostas, seguidas de falta de motivação e condicionamento físico, ambos com 14 respostas, enquanto que em relação ao motivo que as participantes procuravam musculação como prática de exercício físico destaca-se a estética corporal com 28 respostas, seguido de bem – estar 21 respostas e condicionamento físico com 15 respostas das participantes. Em geral os resultados mostraram que as participantes que responderam o questionário desistem da prática de exercício físico na academia por motivo de falta de tempo. E o principal objetivo de iniciarem a prática de musculação na academia é a estética. Em geral os resultados mostraram que as participantes desistem da prática de exercício físico na academia principalmente por falta de tempo. Sendo que o principal motivo pela procura da prática de exercício físico em academia é a estética.

Palavras-chave: Academia de musculação, fatores de desistência, aderência ao exercício físico.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1 – Dados relativos em freqüência de respostas quanto aos motivos pela procura da prática de musculação em academia.....30**
- Figura 2 – Dados descritivos em freqüência de respostas quanto ao tempo que freqüentou a academia.32**
- Figura 3 – Dados relativos em freqüência e percentual de respostas quanto à freqüência semanal das ex-alunas na academia.....33**
- Figura 4 – Dados relativos em freqüência de respostas quanto à distância que morava da academia.....34**
- Figura 5 – Dados relativos em freqüência e percentual de respostas quanto ao meio de transporte que utilizava para se deslocar até a academia.....35**
- Figura 6 – Dados relativos em freqüência de respostas se houve algum tipo de recomendação para a prática de exercício físico na academia.35**
- Figura 7 – Dados relativos em freqüência de respostas quanto ao motivo de desistência das alunas.37**
- Figura 8 – Dados relativos em freqüência e percentual de respostas sobre o que as ex-alunas mudariam na academia para se manter cliente da mesma...38**

LISTA DE TABELAS

- TABELA 01 - Dados descritivos com frequência e percentual de respostas quanto à idade, escolaridade, estado civil e se as ex-alunas da academia possuem filhos.....27**
- TABELA 02 – Dados comparativos em frequência de respostas quanto ao tempo que praticou musculação e o motivo de desistência das alunas.....29**
- TABELA 03 - Dados comparativos em frequência de respostas por faixa etária e os motivos de desistência.....29**
- TABELA 04 – Dados comparativos em frequência e percentual de respostas por faixa etária e os motivos de procura pela prática de musculação.....31**
- TABELA 05 – Dados descritivos em frequência e percentual de respostas referente à proximidade do trabalho até a academia; alguma recomendação para praticar musculação; se realiza alguma atividade física atualmente.....36**

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TF Treinamento de Força

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1 SURGIMENTO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NO BRASIL	13
2.2 PERFIL DOS CLIENTES DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	14
2.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO.....	16
2.4 DIFERENÇAS ENTRE HOMENS E MULHERES NO EXERCÍCIO FÍSICO	18
2.5 FATORES DE DESISTÊNCIA DAS MULHERES DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO	21
3 METODOLOGIA	24
3.1 TIPO DE PESQUISA	24
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA	24
3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	25
3.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	25
3.5 DESCRIÇÃO DA ACADEMIA CORPO MALHADO: PALCO DE INVESTIGAÇÃO	25
3.6 INSTRUMENTO DE PESQUISA.....	26
3.7 PROCEDIMENTO DE PESQUISA.....	26
3.8 ANÁLISE ESTATÍSTICA	26
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	27
5 CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS.....	41
APÊNDICE 01	45
APÊNDICE 02.....	48

1 INTRODUÇÃO

Atualmente percebemos grande ênfase na relação à importância de se ter uma vida ativa, relacionando a atividade física como uma maneira de contribuir para saúde. No entanto, se faz necessário descrever sobre o que é a diferença entre atividade física e exercício, os quais não podem ser entendidos como sinônimos.

Desta forma, pode-se compreender que a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal que é produzido pela musculatura esquelética, é uma característica própria do ser humano, com medida biológica e cultural. Já o exercício físico, está relacionado com atividades físicas de níveis moderados e intensos de maneira planejada, estruturada, repetitiva que objetiva o desenvolvimento da aptidão física. (NAHAS, 2006).

Muito mais do que ser fisicamente ativo, precisa escolher tipos de exercício físico que priorizem componentes da aptidão física, a qual pode ser descrita como: a capacidade e o estado de rendimento do ser humano. Sobressaltamos que a aptidão física pode ser relacionada à performance motora, que inclui desempenho máximo no trabalho e no esporte; e aptidão física relacionada à saúde que possui características que possibilitam mais energia para o trabalho e lazer, promovendo menor risco de desenvolver doenças ou doenças crônico-degenerativas que estão ligadas a baixos níveis de atividade física. (NAHAS, 2006).

A prática do exercício físico proporciona benefícios psicológicos como: lazer e bem-estar, para que assim posteriormente, satisfação pessoal. Lembrando que para iniciar um processo de educação para a saúde e conhecimento dependem de boa vontade, disciplina e persistência pessoal.

Os exercícios Aeróbios são exercícios realizados de maneira contínua que utilizam o oxigênio como principal fonte de energia para geração de trabalho muscular. Como por exemplo: correr, caminhar, nadar, andar de bicicleta. (CHAVES, 2007).

O exercício resistido tem sido apontado por muitos como uma modalidade de exercício muito praticada em todo mundo, esse aumento de adeptos a este tipo de exercício, se dá devido o mesmo proporcionar quando praticado com regularidade, aumentar a força muscular prevenindo contra as quedas, além do

eficiente estímulo para o aumento da massa óssea. Contribuindo para um melhor condicionamento físico, bem – estar, saúde, sendo assim, maior disposição física.

Nos aspectos emocionais chama-se mais a atenção para a motivação, pois por meio desta o indivíduo tende a praticar o exercício por vontade própria, por satisfação e prazer, conseqüentemente melhorando o bem estar psicológico, o interesse e persistência no exercício por um tempo prolongado, ou seja, mais de seis meses de prática, incorporando como um hábito e certamente este indivíduo será fisicamente ativo. (RYAN e DECI, 2000).

Porém este tempo de permanência em programas de exercício resistido não parecem na prática ser efetivos, onde a incidência de desistência das pessoas demonstra ser alto, prejudicando o processo longitudinal.

Desta forma justifica-se a importância deste trabalho, pois, como proprietária de uma academia e trabalhando diariamente com a musculação, observo uma alta rotatividade entre os usuários, entre eles as mulheres, me fazendo questionar sobre o porquê desta rotatividade.

Sendo assim, temos como **tema** para esta pesquisa Fatores determinantes para desistência das mulheres da academia de musculação: um estudo de caso em uma academia na cidade de Criciúma-SC, e o seguinte **problema** a ser investigado: Quais os motivos que desencadeiam a desistência das mulheres na prática do exercício físico em uma academia do Bairro Jardim Angélica em Criciúma-SC? Para isso, **objetivo geral** é Descrever os motivos que levam as mulheres a desistirem da prática de exercícios em uma academia de musculação na cidade de Criciúma-SC, com os seguintes **objetivos específicos**: Analisar a satisfação do desistente com a academia; Compreender os motivos que fazem as pessoas desistirem de programas de musculação; Verificar quais eram os maiores interesses do desistente com a academia.

Portanto para melhor compreensão deste trabalho será discutido sobre: Surgimento das academias de musculação no Brasil; Perfil dos clientes da academia de musculação; Benefícios da prática do exercício físico; Diferença entre homens e mulheres na prática do exercício físico; Fatores de desistência das mulheres da academia de musculação. Em seguida são abordados os aspectos relacionados ao delineamento metodológico do estudo.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo serão apresentados os principais conceitos teóricos para o desenvolvimento deste trabalho. Entre eles um breve histórico do surgimento da academia, perfil dos clientes que freqüentam academias de musculação e ginástica, benefícios da prática do exercício físico, diferenças entre homens e mulheres no exercício físico e os fatores que determinam a desistência da academia.

2.1 SURGIMENTO DAS ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO NO BRASIL

Hoje em dia é notável o aumento do número de locais destinados para a prática de exercício físico. Com a correria do dia-a-dia as pessoas estão mais preocupadas com a aparência corporal, saúde mental e integridade física. Com o estilo de vida moderno, as pessoas se tornam mais sedentárias, estressadas e mais apressadas, a procura por estes estabelecimentos de prática de exercício físico é maior, com o objetivo de diminuir os danos causados pelo sedentarismo, má alimentação e os vícios presentes na sociedade. (SABA, 2001).

A palavra academia surgiu no Brasil na década de 80, com o grande crescimento da atividade física. Apesar da evolução, as academias, eram conhecidas como Centro de Fisiculturismo, Institutos de Modelação Física, Clubes de Calistenias e Ginásticas Femininas. (NOBRE, 1999).

Com o crescimento das academias muitos indivíduos passaram a buscar esta forma de atividade física como uma maneira de estar dentro do padrão de beleza estabelecido pela mídia, que optava por um corpo com muito mais volume nos músculos. (NOVAES, 2001 apud DANTAS, 1988).

As academias são estabelecimentos especializados, com fins lucrativos, para a prática de exercício físico, esses locais possuem instalações e profissionais especializados, buscando realizar com ética e segurança os respectivos objetivos de seus clientes, proporcionando melhoras no estilo de vida de cada um pela prática do exercício físico. (SABA, 2001).

Também é possível classificar a academia de musculação como um estabelecimento que presta serviços à saúde, visando intervir positivamente no estilo de vida do indivíduo, em particular, daqueles que se utilizam da prática de exercícios físicos de forma orientada. (LARAN e ESPINOZA, 2004 apud LAGO, 2010).

Nos tempos atuais a academia devido ao grande número de freqüentadores tornou-se um lugar privilegiado e conquistou um papel importante na sociedade para os indivíduos que desejam zelar pela qualidade de vida, ou seja, melhorando este estilo de vida, através de um programa de exercício físico desenvolvido de forma planejada e orientada. (CASTRO 2001 apud ALBUQUERQUE e ALVES, 2007).

Desta forma é fundamental a presença do profissional nestes centros especializados, para que assim possa contribuir com as expectativas de cada indivíduo, através de um bom treinamento e criatividade, proporcionando sempre opções de novos exercícios, criando interesse e expectativas ao aluno. Para isso é importante buscar sempre novas especializações (NETTO e NOVAES, 1996).

2.2 PERFIL DOS CLIENTES DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Atualmente percebe-se nas academias a diversidade de clientes e a sua grande rotatividade, por isso é importante destacar neste estudo a diferença de cada indivíduo que freqüenta a academia. Neste capítulo procuramos compreender melhor o perfil dos clientes que são matriculados em academias.

Segundo Novaes e Vianna (2003 apud ALBUQUERQUE E ALVES, 2007) classificam-se de quatro maneiras os clientes (freqüentadores) de academia.

Cliente emergente: este se encontra na fase de adolescência, em desenvolvimento, buscando praticar exercício físico como uma maneira de aumentar a massa muscular e diminuir a gordura corporal, tendo duas características psicológicas: a ansiedade e a instabilidade.

Cliente estético: visa um corpo perfeito, tem como inspiração as modelos, os artistas e atletas. Tem um perfil fisiológico estável e em desenvolvimento, busca praticar exercício físico para aumentar a massa muscular, reduzir a gordura corporal, melhorar o condicionamento físico e desempenho.

Cliente estável: indivíduo que pratica exercício físico regularmente, é o cliente fisiologicamente estável, busca uma melhor estética e prevenção de doenças, o psicológico é estável, controlado e ativo, também tende a aumentar a massa magra e reduzir os níveis de gordura corporal, além melhorar o condicionamento físico.

Cliente especial: é o sedentário, idoso, indivíduo com pressão arterial alterada, ou que possui alguma cardiopatia, com perfil fisiológico em declínio,

buscam através do exercício físico reabilitação e prevenir doenças, tendo o perfil psicológico instável, reservado e pessimista.

Em uma pesquisa realizada na cidade de Concórdia – SC, com 1696 indivíduos, verificou o perfil dos praticantes de exercícios físicos em academias. Os resultados deste estudo apresentaram que a idade média dos praticantes de exercício físico foi de 30 a 45 anos, estes freqüentadores das academias de musculação são indivíduos em geral, com bons recursos financeiros e com alta escolaridade. (SILVA, SANTOS, ESQUILLARO, COTILLO, VIEBIG, 2010).

Já conforme esta pesquisa, os praticantes de musculação em academias e clubes do SESC realizada no Distrito Federal, a maioria dos freqüentadores são mulheres, jovens, também com alta escolaridade, bem sucedidas e que vivem em união estável, com idade entre 21 a 40 anos e seguido de 41 a 60 anos. (SILVA, SANTOS, ESQUILLARO, COTILLO, VIEBIG, 2010).

Em seus estudos Batista (2001 apud PEREIRA, 2006) realizou uma pesquisa para investigar os motivos que levam a procura pela prática de exercício físico em academias de Goiânia, foram analisados indivíduos com idade de 20 a 50 anos com características distintas. A partir desta análise pode concluir que este público apresentou como motivos principais a estética, seguido de saúde e lazer.

Já quando relacionado aos motivos pela prática de musculação, Rosário e Liberali (2008) em seus estudos em uma academia na cidade de Joinville-SC, com 450 indivíduos do sexo masculino e feminino, iniciantes na prática de musculação, constatou-se que o objetivo principal dos indivíduos que ingressam na academia, a grande maioria dos homens 52,4% apresentam a hipertrofia. Já as mulheres apresentam como objetivo principal o emagrecimento 62,38%.

Baseado nos estudos realizados, os freqüentadores de academia, buscam a beleza e a satisfação de ter um corpo perfeito, no qual a sociedade estipulou. Esta satisfação do indivíduo é tanto pessoal quanto para aprovação externa, principalmente pelos jovens. (SANTOS e SALLES, 2009). Porém há uma diferença entre os sexos, os homens buscam a construção do “corpo perfeito”, com o aumento da massa muscular, não somente através dos exercícios, mas também complementam com suplementos e vitaminas. Já as mulheres buscam pelo emagrecimento e cirurgias plásticas estéticas. Ambos os sexos seguem o estilo de qualidade, onde as formas corporais de cada um se distinguem.

2.3 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

De acordo com Guiselini (2000) o exercício físico é considerado um efeito exercido sobre o corpo, pois, movimenta vários músculos durante a sua prática, gerando conseqüentemente, a mobilização energética que pode ser de efeito geral, mudanças no sistema cardiorrespiratório ou de efeito localizado, mudanças produzidas no grupo muscular utilizado.

Para Leite (2000) a prática de exercício físico regular tanto aeróbio ou anaeróbio possui inúmeros benefícios. Entre eles podemos destacar os exercícios aeróbios como: esteira, bicicleta, elíptico, entre outros e os anaeróbios como: os aparelhos para prática de musculação, para aumentar a capacidade cardiorrespiratória; aumentar o metabolismo, resultando em uma melhor oxidação de gorduras. Além de todos estes benefícios o exercício físico pode ajudar combater o estresse emocional, obesidade, hipertensão arterial, melhorar auto-estima, reduzir os níveis de ansiedade e depressão, melhor interação social. Concordando com o autor, Fleck (2003) complementa com aumento da força, volume muscular e da densidade mineral óssea.

Uma pesquisa realizada pelo Colégio americano de medicina do Esporte (ACSM) relata que a prática regular de exercício físico favorece tanto na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e dislipidemia). Através disto, o exercício físico pode ser praticado por todos, sendo eles saudáveis ou com fatores de risco, contribuindo para um melhor estilo de vida saudável. (CIOLAC et al., 2004).

O exercício físico é um fator benéfico no tratamento do câncer, proporcionando um efeito psicológico benéfico à auto-estima, melhora o apetite, melhora o desenvolvimento articular do lado afetado, previne e auxilia no tratamento do linfedema, maior energia para atividades diárias, aumenta força muscular entre outros benefícios, melhorando a qualidade de vida destas mulheres. (PRADO et al., 2004).

Para Nahas (2006) o treinamento de força muscular é importante na realização das atividades diárias, pois, contribui para tornar-las mais fáceis de serem desenvolvidas com melhor desempenho e menor risco de lesões, além de ajudar a manter uma boa postura.

Bompa (2002) acrescenta que com o treinamento de força o indivíduo possui um aumento das miofibrilas por fibra muscular; aumento da densidade capilar por fibra muscular, aumento da quantidade de proteína, além de ter um aumento do número total de fibras musculares.

Kraemer e Fleck (2001) complementam que o treinamento de força adequadamente prescrito e supervisionado gera ainda outros benefícios à saúde: aumento da força muscular; aumento da capacidade de resistência muscular localizada; diminuição do risco da ocorrência de lesões durante a prática de atividades; e aumento da capacidade de desempenho das atividades. Além de contribuir no dia-a-dia, com a musculatura mais forte também protege as articulações, prevenindo o risco de lesões nos ligamentos e lombalgias. Também prevenindo a osteoporose e as quedas que acontecem a partir da meia idade, tornando mais independente a fase de envelhecimento. (NAHAS, 2006).

O exercício físico quando praticado regularmente proporciona várias alterações fisiológicas benéficas ao sistema cardiovascular, como por exemplo, a diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, reduz o LDL (colesterol ruim), aumento do HDL (colesterol bom), diminuição de estresse, controla o peso corporal e previne contra outras doenças. (ZANINI, 2000).

[...] exercício aeróbio realizado por 30 a 45 minutos, a frequência respiratória aumenta aproximadamente três vezes acima da frequência de repouso, enquanto a quantidade de ar que penetra nos pulmões é 20 vezes maior. A frequência cardíaca duplica ou triplica, o volume de sangue bombeado pelo coração aumenta quatro a seis vezes. O oxigênio que é consumido pelos músculos do corpo que estão trabalhando aumenta mais de 10 vezes acima dos níveis de repouso. Essas alterações súbitas e temporárias das funções orgânicas causadas pelo exercício são denominadas de respostas agudas ao exercício e desaparecem logo após o término do mesmo. (NIEMAN, 1999, p 21).

Sendo assim, melhora a capacidade aeróbia, pois, durante o exercício físico a frequência cardíaca eleva, porém após o exercício permanece por mais tempo baixa. Essas alterações geram benefícios no sistema cardiovascular e diminuem o risco de um ataque cardíaco. (FLECK, 2008). Desta forma gerando benefícios ao coração, pulmão e aos músculos que respondem prontamente a um programa regular de exercícios vigorosos.

Com uma melhor capacidade aeróbia, o indivíduo treinado elimina com maior facilidade as substâncias do sangue, como por exemplo, o lactato, diminuindo

o cansaço. A recuperação do exercício também é mais rápida depois de esforços físicos e psíquicos. (WEINECK, 2003). Conforme a organização Mundial de Saúde estima-se que 5% da população Mundial sofre com a depressão, e a chance de desenvolvê-la é duas vezes maior nas mulheres. (LEHTINEM e JOUKAMAA 1993 apud VIEIRA et al., 2006).

Para Weineck (2003) através de exercícios físicos, principalmente prolongados de resistência, os derivados da morfina corporal, como a endorfina, serão melhores distribuídos. Esses “hormônios de felicidade” podem colaborar tanto de maneira imediata, mas também em longo prazo para um aumento da disposição, tendo assim um efeito antidepressivo. Por esse motivo, atualmente o treinamento de resistência tem um lugar privilegiado nas terapias de depressão. Este fator contribui para que a dose de medicamentos possa ser reduzida ou em casos mais simples até mesmo ser suspenso.

Portanto é possível observar que os benefícios da prática de exercício físico são inquestionáveis. Segundo Saba (2001) o grande desafio que se impõe para o desenvolvimento da prática do exercício físico é torná-lo parte constante do cotidiano de todo indivíduo. Quando ocorre esta continuidade da prática de exercícios físicos o indivíduo tem a possibilidade de comprometer-se e realizar também à prática de outras atividades igualmente benéficas à saúde.

2.4 DIFERENÇAS ENTRE HOMENS E MULHERES NO EXERCÍCIO FÍSICO

Nos dias de hoje a procura pela prática de exercício físico em academia de musculação, é de grande interesse por todos os indivíduos (FLECK, 2008). Baseado nisto é importante ressaltar algumas diferenças hormonais de ambos os sexos para um futuro resultado no treinamento.

São vários os aspectos que diferenciam os homens das mulheres, principalmente com a chegada da puberdade, decorrente das mudanças hormonais, onde o menino acentua as características masculinas e a menina as femininas. O principal motivo dessas diferenças são as mudanças endócrinas. Os hormônios podem afetar muitas funções fisiológicas do corpo: transporte e crescimento celular, síntese de enzimas e proteínas, metabolismo celular, função reprodutiva, dentre outras funções. (FLECK e KRAEMER, 1999).

Segundo Guedes (2003), os hormônios gonadotróficos começam a ser secretados pela hipófise anterior, estimulando os ovários, que secretam estrógeno, e os testículos, que secretam a testosterona. Ramos (2000) complementa dizendo que a partir da puberdade os homens apresentam uma taxa maior de testosterona e as mulheres de estrógeno, como consequência, os homens apresentam uma maior tendência anabólica.

Na puberdade a testosterona aumenta a formação do tecido ósseo e da massa muscular. Já o estrógeno desenvolve as mamas, alarga a pelve e aumenta o depósito de gordura nos quadris e coxas. Essas diferenças particulares entre os sexos continuam até a vida adulta e, em grande parte, explicam o porquê dos homens e das mulheres se diferenciarem em tamanho, força e desempenho esportivo (NIEMAN apud FRASSETTO, 2005, p.18).

Com o início da puberdade, a produção de estrogênio nas mulheres aumenta e conseqüentemente aumenta a gordura corporal. Já nos homens com a produção de testosterona aumenta a força óssea e a síntese de proteína. O estrogênio também aumenta o crescimento ósseo, porém, os homens permanecem por mais tempo em fase de crescimento, por isso a estrutura masculina é maior quando comparado com as mulheres. (FLECK, 2008).

Vale ressaltar que em função do metabolismo da mulher ser diferente do homem, mais lento, as mulheres demoram mais para perder peso. (SIMÕES, 2003). Porém, após o treinamento de força o consumo de energia durante o processo de recuperação é maior, causado pelo consumo de oxigênio pós-exercício. Apresentando assim, aumento da taxa metabólica no período de repouso, conseqüentemente podendo aumentar o consumo de energia diário, eliminando mais rápido o percentual de gordura. (SIMÃO, 2004).

Conforme Sharkey (2006), as mulheres possuem duas vezes mais gordura corporal do que os homens, a porcentagem pode chegar a 25% em mulheres e 12,5% nos homens. Concordando com o autor Fleck (2008) as mulheres devido às diferenças hormonais, estão propícias a ter mais gordura corporal e menor massa magra do que os homens. Outra diferença relevante entre os sexos é que as mulheres têm as pernas levemente mais fortes, enquanto a força de braço está 30% abaixo dos valores dos homens. Já Fleck (2008) relata que os homens possuem os ombros mais largos em relação ao seu quadril. Já a estrutura da mulher tem a tendência de ter os quadris mais largos em relação a seus ombros.

Um estudo realizado com mais de 40 mil mulheres em Iowa, analisou os benefícios da atividade física regular, constataram a diminuição em 30% o risco de morte, já as mulheres que praticavam exercícios físicos de vigorosos a intensos diminuía em até 40% o risco de morte. Isto demonstra que em relação à saúde os benefícios através do exercício são inúmeros entre eles estão a diminuição do risco de diabetes; menor risco de câncer; diminuição da hipertensão arterial; aumento da densidade óssea e conseqüentemente à diminuição do risco de osteoporose; controle de peso em longo prazo, entre outros. (NIEMAN, 1999).

Conforme Wilmore (1994 apud SHARKEY, 2006) à medida que as mulheres se engajam em um treinamento de força de membro superior, sua força se aproximará a dos homens. Na mesma linha de pensamento Figueira (2003) ao se referir ao ganho de força, diz que as mulheres conseguem atingir níveis iguais ou até mesmo mais rápido que os homens. Portanto, pode ser um erro julgá-las como o sexo mais frágil.

Ao contrário do que muitas mulheres pensam a prática de exercício físico não “masculiniza” a mulher, desde que orientada adequadamente, e sim pode ser benéfica para a prevenção de doenças. (TURIBIO, 1997). Para se obter hipertrofia muscular depende das características genéticas de cada indivíduo, da escolha do treinamento e do estímulo submetido ao músculo. Portanto, os exercícios com pesos produzem resultados diferentes conforme suas características pessoais. Além de proporcionar um corpo visualmente mais bonito, também auxilia na prevenção de muitas doenças, como osteoporose, depressão, diabetes, infarto do miocárdio e câncer. (SIMÕES, 2004).

Uma pesquisa realizada por Matsudo (2001) com 40.417 mulheres pós-menopausa acompanhadas durante um período de sete anos, as que praticaram atividade física regular tiveram um risco muito menor de morte (30%) comparado com as mulheres que não praticaram atividade física. Sendo que uma das doenças que acometem especialmente as mulheres no período pós-menopausa é a osteoporose, que é decorrente da diminuição dos níveis de estrogênio. (SIMÃO, 2004).

Segundo Fleck (2003) uma das melhores formas de prevenir a osteoporose é o treinamento com peso regular antes dos 30 – 35 anos, pois, previne fraturas causadas pelo prolongamento da doença, aumentando força muscular a

massa óssea, proporcionando um melhor desempenho nas atividades realizadas diariamente.

Atualmente a mulher passou a praticar mais os exercícios de força muscular, visto que são grandes as evidências do benefício da prática na prevenção da osteoporose, controle da obesidade por aumento da massa corporal magra, fortalece o tecido conjuntivo, melhora a capacidade funcional e estabilidade articular. (GONÇALVES, 2004). As mulheres que são fisicamente inativas estão mais propícias a gerar uma doença patológica, como sinais de perda da normalidade psicológica ou fisiológica, podendo comprometer as funções motoras simples, como andar, subir escadas juntamente com mecanismos sensoriais, como visão, tátil e audição. (SIMÕES, 2004).

Portanto a partir dos inúmeros benefícios causados a saúde, a prática regular do exercício físico pode ser utilizada como estratégia para distração, diversão, como uma forma de esquecer os problemas e amenizar o estresse acumulado no dia-a-dia, ocupa a mente deixando um pouco de lado os momentos difíceis, proporciona a sensação de controle sobre nossa vida, fornecendo os benefícios associados com a melhoria da saúde. (SHARKEY, 2006).

2.5 FATORES DE DESISTÊNCIA DAS MULHERES DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

De acordo com Simões (2003), um dos grandes fatores de desistência das mulheres da prática de exercício físico é por não perder o peso esperado. Da mesma forma que a principal motivação das mulheres em entrar nos programas de ginástica é a preocupação com o peso. Em função do metabolismo da mulher ser diferente do homem, mais lento, as mulheres demoram mais para perder peso. Porém Fleck (1999) complementa que o treinamento resistido tanto para homens e mulheres aumenta a massa corporal magra e diminui o percentual de gordura.

Conforme os estudos Weinberg & Gould (S/D apud SANTOS E KNIJINIK, 2006) relatam que os principais motivos da desistência da prática de exercício físico é a falta de tempo, falta de energia e a falta de motivação.

Falta de tempo: exames minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridades. Programas de atividade física atraentes podem derrubar este fator. Falta de energia: parece ser mais mental do que física, devendo ser

um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento de benefícios. Falta de motivação: este fator é a soma dos dois anteriores, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades (WEINBERG & GOULD, S/D apud SANTOS e KNIJINIK, 2006).

Percebe-se o quanto é importante manter o praticante da atividade física ciente dos benefícios que o exercício proporciona, tentando assim motivá-los para não desistir de sua prática.

Outro fator relacionado à desistência dos indivíduos a prática do exercício físico além da falta de tempo é não ter o apoio da família, falta equipamentos e acessórios necessários, sentir-se excluído do ambiente da prática, experiências negativas em outras academias ou até mesmo a falta de companhia na realização do exercício (COUSINS, S/D apud SANTOS e KNIJINIK, 2006).

Ainda concordando, Nahas (2001 apud ALBUQUERQUE E ALVES, 2007) relata que quando as pessoas são questionadas sobre o porquê não praticam exercício físico ou desistem da mesma, geralmente a resposta é sempre a falta de tempo. Já as pessoas que praticam o exercício em demasia também podem acabar desistindo de praticá-los, pois, quando praticado de maneira exagerada pode gerar ao indivíduo lesões devido à diminuição da imunidade, isto pode desmotivá-lo desta prática. (PEREIRA, 1995 apud ALBUQUERQUE e ALVES, 2007).

Desta forma, percebe-se o quanto é importante à prática orientada do exercício físico, além de praticar de maneira correta, estará constantemente motivado, pois além de perceber os resultados gerados pelo exercício, o risco de lesões será mínimo, diminuindo neste caso índice de desistência (SABA, 2001).

Nogueira (2000 apud ALBUQUERQUE e ALVES, 2007) salienta outros fatores relacionados à desistência dos alunos de uma academia, um dos motivos é o surgimento de uma nova academia; buscar outra academia para uma nova tentativa em adquirir seus objetivos; trocar de profissional, buscando uma nova forma de treinamento. O autor ainda completa que aproximadamente (70%) dos alunos saem das academias por estarem insatisfeitos com a atitude profissional, devido à má qualidade dos serviços prestados pela mesma.

No caso das mulheres da mesma forma que a principal preocupação ao aderir à prática de exercício físico é a perda de peso e o fato de não perder o peso esperado faz com ela desista. (SIMÕES, 2003). A inatividade é maior entre as mulheres e os fatores que podem acarretar esta desistência está relacionada à

múltipla jornada de trabalho, limitando o tempo livre para prática regular de exercício físico. (ROCHA, PEITO e ZAZÁ, 2011).

Portanto é importante que a mulher tenha uma prescrição e planejamento adequado de exercícios físicos para mante-lá sempre motivada e com perspectivas positivas sobre seu treinamento, pois, mulheres que praticam exercício por conta própria não têm uma melhora tão significativa de aptidão comparada àquelas que recebem orientação de profissionais especializados.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa teve início através de uma abordagem bibliográfica, com a finalidade de compreender e analisar os fatores relacionados ao problema e ao objetivo dessa pesquisa e para facilitar a construção do instrumento de coleta de dados.

Para melhor compreensão, os itens a seguir explicam como foram os procedimentos deste estudo, o tipo de pesquisa, população e amostra, critérios de inclusão e exclusão e procedimentos da coleta de dados.

3.1 TIPO DE PESQUISA

O estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa descritiva, pois, analisa, descreve, registra e interpreta os fatos atuais, objetivando o seu funcionamento no presente. (MARCONI e LAKATOS, 2008).

Além disso, este estudo é caracterizado como do tipo Estudo de caso que pesquisa sobre determinado indivíduo, grupo ou comunidade que seja representativo de seu universo para examinar aspectos diversos de sua vida. (CERVO e BERVIAN, 2002).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

O universo populacional deste estudo foi constituído por 30 mulheres com idade superior a 18 anos, desistentes da prática de exercício físico, na academia Corpo Malhado, do bairro Jardim Angélica na cidade de Criciúma – SC.

A amostra deste estudo foi selecionada de forma intencional e aleatória. Intencional por serem as alunas de uma determinada academia com características pré-determinadas. A aleatoriedade está definida pela disponibilidade da amostra em participar do estudo. Desta forma, foi entrado em contato com as ex-alunas, por telefone, com a finalidade de saber o interesse em participar. Assim, todas as pessoas que aceitarem participar do estudo farão parte do mesmo. Como reflete Marconi e Lakatos (2008) o pesquisador está interessado na opinião de determinados elementos da população.

3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Este trabalho teve como critério de inclusão os indivíduos com idade superior a 18 anos; sexo feminino; desistentes da prática de exercícios físicos nesta academia; e que estejam de acordo com o estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido.

3.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos deste estudo os indivíduos que não correspondem aos critérios de inclusão desta pesquisa.

3.5 DESCRIÇÃO DA ACADEMIA CORPO MALHADO: PALCO DE INVESTIGAÇÃO

A Academia Corpo Malhado teve seu início no ano de 2007, localizada na Rua Fernando Zanatta 30, Bairro Jardim Angélica – Criciúma/SC. Teve início com atividades de musculação e massagem drenagem linfática. A proprietária é Vanessa Lavezo Ugioni, 24 anos, sexo feminino, graduando do curso de Educação Física Bacharelado na Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Atualmente funciona durante o ano de segunda a sexta, no horário das 7h30min às 09h30min a tarde retorna das 15h até 23h30min. A Academia possui cinco funcionários, sendo que um profissional em Educação física; duas estagiárias, uma nutricionista e uma faxineira. O ambiente é dividido em recepção, sala de musculação, vestiários e banheiros, sala de avaliação física e atendimento nutricional.

A atividade proporcionada pela academia é a musculação. As alunas matriculadas possuem ficha de controle de treinamento e a cada três meses é realizada uma avaliação física. Os materiais que o estabelecimento dispõe são diversos entre eles os aparelhos aeróbios: bicicleta, esteira, elíptico; e os equipamentos de musculação para trabalhar membros superiores e membros inferiores; além dos acessórios necessários: colchonetes, anilhas, halteres, steps e bolas suíça.

3.6 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Como instrumento de pesquisa para coleta de dados foi utilizado um questionário por uma série ordenada de perguntas abertas e fechadas. O questionário foi validado quanto à objetividade com o envio á três professores que realizaram a investigações sobre o tema.

De acordo com Marconi e Lakatos (2008) o questionário tem suas vantagens, pois obtém respostas mais rápidas e precisas, além de haver segurança e liberdade nas respostas em virtude do anonimato; há um risco pequeno de distorção nas respostas, pela não influência do pesquisador.

O questionário por sua vez também apresenta suas desvantagens, pois, quando são enviados por correio ou qualquer outra forma que não seja através do contato direto com o pesquisador, há impossibilidade de controle de quem realmente o preencheu; uma outra desvantagem é a estimativa do retorno do material que é enviado. (NEGRINE, 2004).

3.7 PROCEDIMENTO DE PESQUISA

A partir dos dados cadastrais das ex-alunas cedida pela academia, foi realizada a seleção dos sujeitos da pesquisa; o pesquisador entrou em contato com as ex-alunas através de contato direto, telefone e e-mail; em seguida explanação dos objetivos e instrumentos perante aceitação e assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido; Coleta de dados dos usuários por meio de um questionário; Após, os dados foram analisados.

3.8 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística dos dados que foram coletados pelo questionário, serão efetuadas a partir da retirada de indicadores das respostas dos informantes relativos ao objetivo do estudo. Os dados foram distribuídos a partir da freqüência e percentual de respostas, embasados na estatística descritiva. Para isto os mesmos serão tabulados no pacote Office for Windows Excel 2007, e apresentados em quadros e planilhas durante o corpo do texto e discutidos com estudos que já fazem parte do referencial teórico deste trabalho.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo serão apresentados todos os dados da pesquisa por tabelas e figuras, explicando cada uma delas. Foi utilizada a estatística descritiva com frequência e percentual de resposta dos 30 questionários recebidos. Primeiramente para melhor identificação das participantes do estudo, serão apresentados os dados pessoais, estado civil, grau de escolaridade, faixa etária e se possui filhos. Em seguida serão apresentados os fatores relacionados ao motivo pela procura de prática de musculação, o tempo que desistiu de praticar as atividades da academia, o tempo que frequentou as atividades da academia, quantas vezes por semana frequentava a academia, o turno que frequentava, o meio de transporte que utilizava para se locomover até a academia, se houve alguma recomendação para iniciar a frequentar a academia e outros dados referentes ao trabalho, se havia proximidade ou não com a academia, se praticava exercícios físicos atualmente e se procurou outra academia para iniciar a prática de exercícios físicos. E como último item o que estas ex-alunas mudariam na academia para continuar clientes da mesma.

A tabela abaixo busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo, sobre a escolaridade, estado civil, idade e se possui filhos. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas e percentual relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

TABELA 01 - Dados descritivos com frequência e percentual de respostas quanto à idade, escolaridade, estado civil e se as ex-alunas da academia possuem filhos.

Escolaridade	
Ensino superior completo	15 (50,00%)
Ensino superior incompleto	08 (26,66%)
Ensino médio	06 (20,00%)
Ensino médio incompleto	01(03,33%)
Estado civil	
Solteira	21 (70,00%)
Casada	07 (23,33%)
Divorciada	02 (06,66%)
Possui filhos	
Não	21 (70,00%)
Sim	09 (30,00%)
Idade	
18 – 28	18 (60,00%)

29 – 39	06 (20,00%)
40 – 49	02 (06,66%)
50 – 59	02 (06,66%)
60 – 69	02 (06,66%)
Período de freqüência	
Noite	24(77,00%)
Manhã	4 (13,00%)
Tarde	3 (10,00%)

Fonte: Ugioni (2011)

Através dos dados da tabela 01, pode-se perceber que as participantes 60,00% têm idade entre 18-28 anos, de 29-39 anos são 20,00% das participantes, e com idade de 40-49; 50-59 e 60-69 anos, ambos representam 6,66% desta amostra. É possível afirmar que o maior público desta pesquisa é de mulheres com faixa etária entre 18-28 anos (60,00%), sendo que a maioria solteira e não possui filhos, com escolaridade superior completo e que freqüentavam a academia no período noturno foram 24 respostas (77,00%).

Este estudo é semelhante com a pesquisa realizada nas academias da cidade de Santa Maria - RS em 2003, com 104 freqüentadores, a maioria dos participantes foi do sexo feminino (56,00%) e o grande público freqüentador tinha idade também entre 16 e 30 anos (85,00%) o que coincide com estes resultados. (FLÔRES; SANGOI; BRANDÃO; JAEGER, 2011). Em relação ao estado civil, 21 (71,00%) mulheres são solteiras, 7 (23,33%) casadas e 2 (6,66%) divorciadas. Quanto a escolaridade, 15 (50,00%) participantes possuem ensino superior completo, 8 (26,66%) ensino superior incompleto e 6 (20%) mulheres ensino médio completo.

O nível de escolaridade é um fator significativo como demonstra na pesquisa realizada nos Estados Unidos, Canadá, Austrália e Inglaterra, constatou que os indivíduos com maior escolarização formal são fisicamente mais ativos quando comparados aos com menor escolarização (SABA 2001 apud STEPHENS e CARPERSEN, 1994). Já em relação às mulheres que possuem filhos, 21 (70,00%) responderam que não e 9 (30%) responderam que sim. Já quanto ao período de freqüência 24 (77,00%) respostas freqüentavam no turno da noite, seguido de 4 (13,00%) período da manhã e 3 (10,00%) à tarde.

A tabela abaixo (tabela 02) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo, relacionado ao tempo que praticou musculação e o motivo

de desistência das alunas. Estes dados são apresentados com a frequência e percentual de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

TABELA 02 – Dados comparativos em frequência de respostas quanto ao tempo que praticou musculação e o motivo de desistência das alunas.

MESES	Falta de tempo	Falta de motivação	Cansaço Físico	Questões Financeiras	Falta de companhia
3-6	18	9	9	2	1
6-9	3	2	2	0	0
9-12	6	2	2	1	0
Mais 12	2	1	1	0	0

Fonte: Ugioni (2011)

n=30

Através dos dados da tabela 02, é possível observar que as mulheres que frequentaram a academia por um período de 3 a 6 meses, 18 desistiram por falta de tempo, seguido de 9 respostas por cansaço físico e 9 por falta de motivação. Já no período de 9-12 meses de prática, 6 relatam também desistir da academia por falta de tempo, seguido de 2 por falta de motivação e cansaço físico. Os dados passam de 100% por ser uma pergunta de múltipla escolha.

A partir dos dados obtidos na tabela 02, no período de 9-12 meses há um índice menor de desistência quando comparado a aquelas mulheres que tinham menos tempo de prática na academia. Estes dados nos permitem refletir que quanto mais tempo os indivíduos permanecem nos programas de treinamento na academia, o processo de fidelidade aumenta.

A tabela abaixo (tabela 03) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo, sobre faixa etária e o motivo de desistência. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas e percentual relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

TABELA 03 - Dados comparativos em frequência de respostas por faixa etária e os motivos de desistência.

IDADE	Falta de tempo	Falta de motivação	Cansaço físico	Questões financeiras	Falta de companhia
18-28	19	9	9	1	1
29-39	5	1	1	1	0
40-49	3	2	2	0	0
50-59	2	0	1	1	0
60-69	1	1	0	0	0

Fonte: Ugioni (2011)

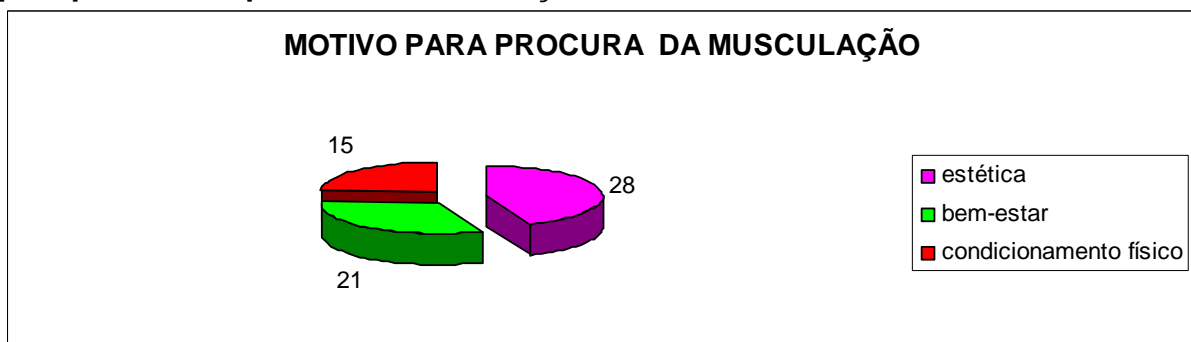
n=30

Através dos dados da tabela 03, pode-se perceber que mulheres entre 18-28 anos, o principal motivo de desistência é a falta de tempo com 19 respostas, seguido de falta de motivação e cansaço físico ambos com 9 respostas; entre 29-39 anos, 5 respostas por falta de tempo e 1 resposta por falta de motivação e cansaço físico; entre 40-49 anos 3 responderam por falta de tempo e 2 responderam por falta de motivação e cansaço físico; entre 50-59 anos 2 responderam por falta de tempo e 1 participante relatou cansaço físico; entre 60-69 anos 1 resposta por falta de tempo e 1 resposta cansaço físico. Em relação à idade King (1992 apud SABA, 2001) ressalta que a prática de exercícios físicos diminui após a adolescência e continua diminuindo após os 50 anos. O que comprova neste estudo que o maior índice de desistência foi por freqüentadoras de 18 – 28 anos. Concordando com o estudo Pereira (2006 apud SABA, 1999) a falta de tempo é um dos fatores que os indivíduos relatam como principal motivo de desistir da prática de exercícios físicos. Os dados passam de 100% por ser uma pergunta de múltipla escolha.

Portanto, a partir dos resultados obtidos pela tabela 03 é possível afirmar que todas as participantes mencionaram a falta de tempo como fator limitante da prática de exercício físico, ficando claro que o principal motivo de desistência das mulheres da academia é a falta de tempo.

A figura abaixo (figura 01) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre os motivos pela procura da prática de musculação na academia. Estes dados são apresentados com a freqüência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 1 – Dados relativos em freqüência de respostas quanto aos motivos pela procura da prática de musculação em academia.



Fonte: Ugioni (2011)

Através dos dados da figura 01, percebe-se que o principal motivo das mulheres praticarem exercícios físicos na academia é a estética com 28 respostas,

seguido de 21 respostas por bem-estar e por condicionamento físico 15 respostas. Em função de a pergunta ser de múltipla escolha, a porcentagem foi superior a 100%.

Os dados coletados coincidem com Melo (1998), cuja principal preocupação da mulher durante um treinamento regular de exercícios físicos é em alcançar uma estética corporal satisfatória. Acrescentando Melo (1998) relata quanto a estética corporal, por ela estar vinculada principalmente nos membros inferiores do corpo, glúteos e coxas. Contudo Saba (2001) relata que a busca por um corpo “perfeito” pode ser um fator importante que aumenta a grande rotatividade de alunas na academia, pois, na maioria dos casos este ideal não acontece assim tão rápido. Para (SABA, 2003) o motivo que leva as pessoas a aderirem à prática de exercício físico na academia é a estética e quando este objetivo não é atingido causa frustrações, o que pode gerar mais desistências.

Portanto, a partir dos resultados obtidos pela figura 01 é possível afirmar que a estética é o principal motivo pela procura da prática de musculação na academia.

A tabela abaixo (tabela 04) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo quanto à faixa etária e os motivos de procura pela prática de musculação. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas e percentual relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

TABELA 04 – Dados comparativos em frequência e percentual de respostas por faixa etária e os motivos de procura pela prática de musculação.

IDADE	Estética	Bem-Estar	Condicionamento físico
18-28	17	11	8
29-39	5	3	3
40-49	3	3	2
50-59	2	2	1
60-69	0	2	1

Fonte: Ugioni (2011)

n=30

Através dos dados comparativos obtidos pela tabela 04, pode-se observar que as mulheres de 18-28 anos de idade responderam como principal motivo da prática de musculação a estética com 17 (56,66%) respostas, seguido de bem-estar 11 (36,66%) respostas e condicionamento físicos. Já mulheres de 60-69 anos de idade apresentaram como principal motivo para a procura pela prática de

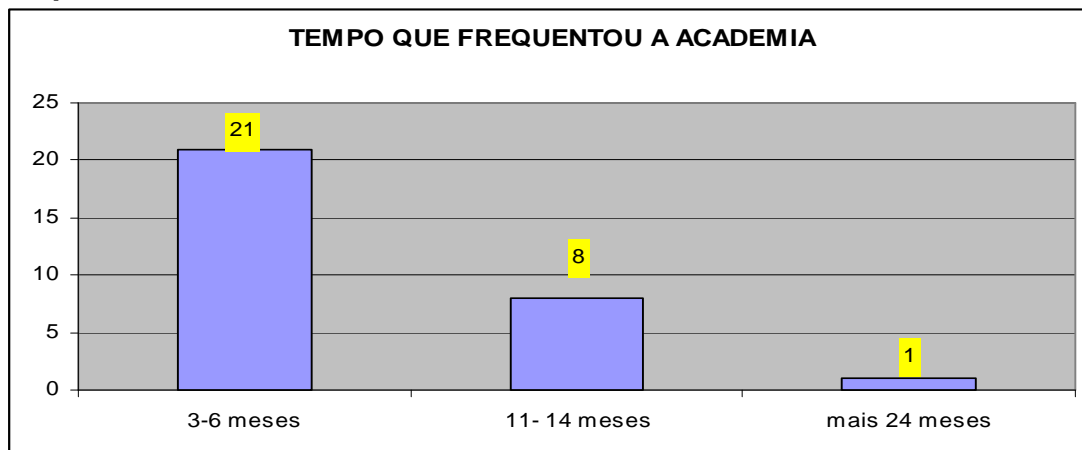
musculação é o bem-estar 2 (6,66%) e condicionamento físico 1 (3,33%), sendo que entre esta faixa etária a estética não teve respostas.

De acordo com Torri; Bassani e Vaz (2007) a procura pelo corpo “perfeito” com músculos volumosos e menos gordura é essencialmente vinculado às mulheres, mais principalmente as mais jovens. Complementando esta pesquisa Saba (2001) afirma que a estética transforma-se ao longo do tempo. Quando este efeito ocorre rápido demais pode se tornar prejudicial para o alcance do bem-estar.

A estética é atualmente uma preocupação de grande parte da população, isto ocorre aos padrões estéticos impostos pela sociedade, mas, contudo a população esta cada vez mais consciente dos benefícios que a pratica do exercício regular pode proporcionar. (ROCHA, PEITO e ZAZA, 2011). Então, a partir dos dados comparativos da tabela 04 quanto à idade, pode-se observar que mulheres entre 18-28 anos a estética é o principal objetivo. Já as mulheres entre 60-69 anos têm o bem-estar como principal objetivo.

A figura abaixo (figura 02) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre o tempo que freqüentou as atividades desta academia. Estes dados são apresentados com a freqüência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 2 – Dados descritivos em freqüência de respostas quanto ao tempo que freqüentou a academia.



Fonte: Ugioni (2011)

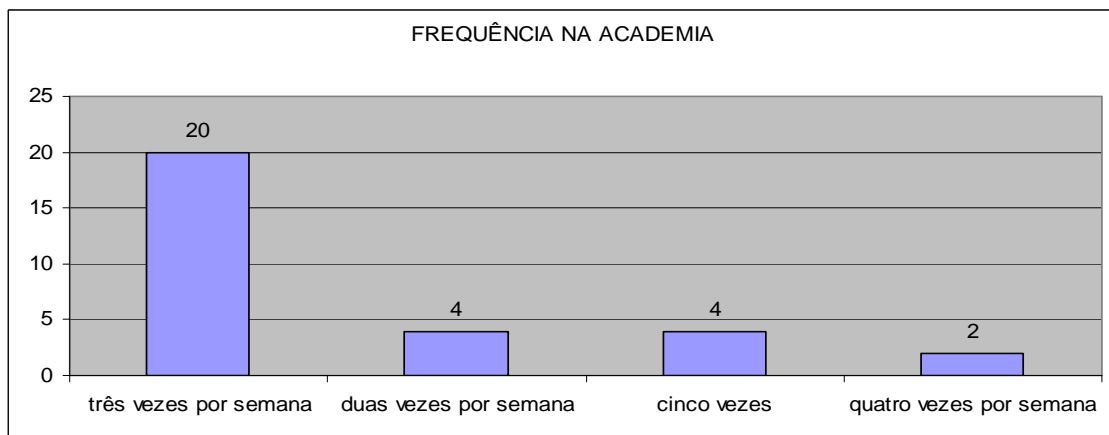
n=30

Através dos dados da figura 02, observa-se que 21 das mulheres frequentaram a academia no período de 3 a 6 meses, seguido de 8 respostas de 11 a 14 meses e 1 resposta a mais de 24 meses.

Conforme os dados obtidos pela figura 02, pode-se constatar que as mulheres que frequentaram a academia por menos tempo, resultou em um maior índice de evasão. Portanto, foi possível analisar que quanto maior é o período de permanência na academia, menor é o índice de evasão.

A figura abaixo (figura 03) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre a frequência semanal do indivíduo na academia. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 3 – Dados relativos em frequência e percentual de respostas quanto à ida semanal na academia.



Fonte: Ugioni (2011)

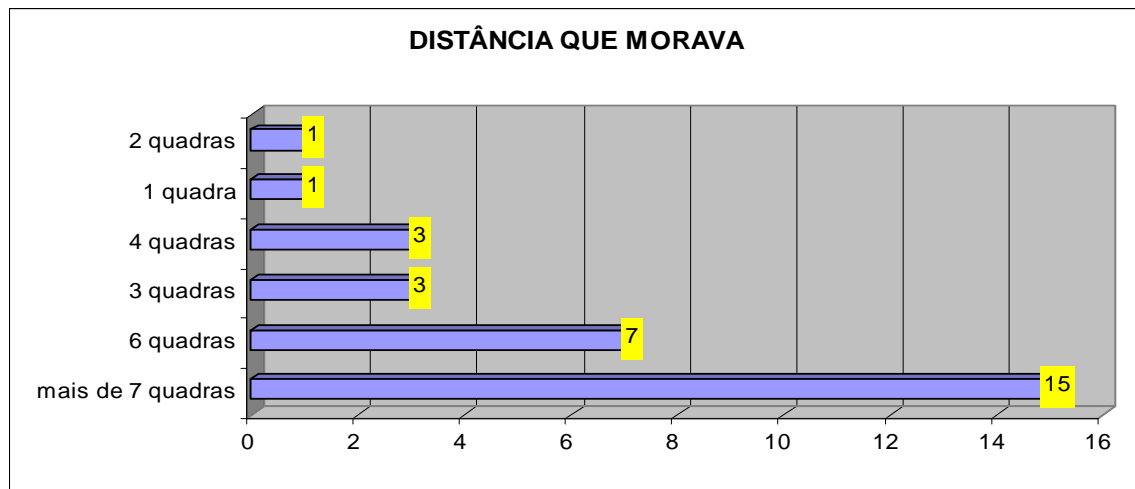
n=30

Através dos dados obtidos pela figura 03, pode-se perceber que em relação à frequência semanal na academia 20 (66,66%) responderam frequentar 3 vezes por semana, seguido de 4 (13,33%) 5 vezes por semana e 4 (13,33%) 2 vezes por semana.

Assim como nos estudos de Lopes e Chiapete (2010 apud SILVA et al., 2008) com indivíduos de 20 a 69 anos matriculados regularmente em uma academia de musculação de Ubá – MG observa-se também como os resultados deste estudo, a maioria dos participantes segue às recomendações mínimas de frequência semanal, ou seja, 3 vezes por semana. Portanto, a partir dos dados obtidos pela figura 03, é possível compreender que a maior parte das ex-alunas (66,66%) frequentavam as atividades da academia 3 vezes por semana.

A figura abaixo (figura 04) busca descrever os dados das participantes que fizeram parte deste estudo sobre a distância que morava da academia. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 4 – Dados relativos em freqüência e percentual de respostas quanto à distância que morava da academia.



Fonte: Ugioni (2011)

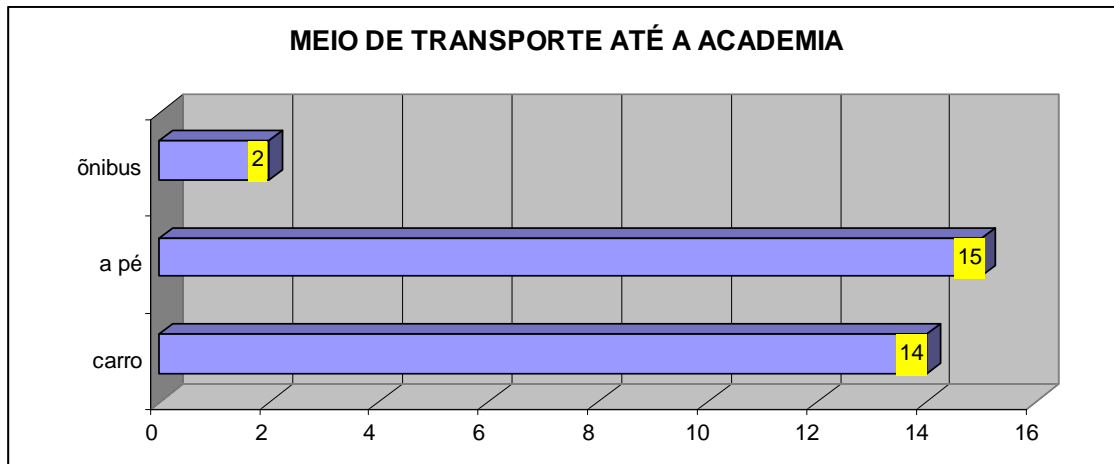
n=30

Através dos dados da figura 04, pode-se perceber que quanto à distância que morava da academia, 14 (46,66%) participantes moram a mais de 7 quadras, seguido de 7 (20,00%) à 6 quadras de distância, por fim 3 e 4 quadras representam 3 (10,00%) das respostas. Estes resultados coincidem com pesquisa de Saba (2001 apud DISHMAN, 1994) quando o indivíduo tem acessibilidade fácil ao local de prática, se torna mais difícil desistir dos programas de treinamento proporcionados pela mesma.

A partir dos resultados da figura 04, é possível afirmar que a maioria das ex-alunas desistentes morava mais longe da academia. Esses resultados podem estar relacionados à maneira das pessoas viverem nos dias de hoje, na correria do dia-a-dia. Por isso se a academia estiver próxima de casa ou do local de trabalho, facilita a aderência de seus frequentadores.

A figura abaixo (figura 05) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo relacionado quanto ao meio de transporte que utilizava para se deslocar até a academia. Estes dados são apresentados com a freqüência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 5 – Dados relativos em freqüência e percentual de respostas quanto ao meio de transporte que utilizava para se deslocar até a academia.



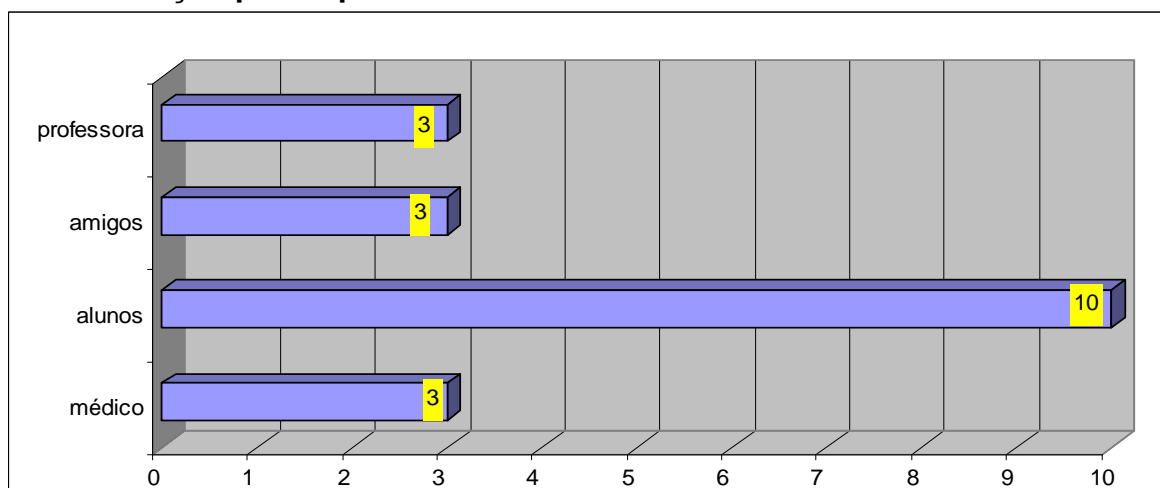
Fonte: Ugioni (2011)

n=30

Através dos dados da figura 05, pode-se perceber que quanto ao meio de transporte utilizado para se deslocar até a academia 15 (50,00%) deslocavam-se a pé, seguido de 14 (46,66%) respostas de carro e 2 (6,66%) respostas de ônibus. Portanto, a partir dos resultados obtidos é possível afirmar que a maioria utilizava o carro ou se deslocava a pé até a academia. Os dados passam de 100% por ser perguntas de múltipla escolha.

A figura abaixo (figura 06) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre se receberão alguma recomendação para praticar exercício físico na academia. Estes dados são apresentados com a freqüência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 6 – Dados relativos em freqüência de respostas se houve algum tipo de recomendação para a prática de exercício físico na academia.



Fonte: Ugioni (2011)

n=30

Através dos dados da figura 06, pode-se perceber que quanto à recomendação de alguém para a prática de exercícios físicos na academia, 10 receberam recomendação de alunos que já frequentavam a academia, seguido de 3 respostas ambos com recomendação da professora, amigos e médico. Através dos resultados obtidos pela figura 06 é possível afirmar que a grande maioria das recomendações que obtidas foi de alunos que já frequentavam o estabelecimento.

A tabela abaixo (tabela 05) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre a proximidade do trabalho até a academia; se houve alguma recomendação para iniciar atividades na academia. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

TABELA 05 – Dados descritivos em frequência e percentual de respostas referente à proximidade do trabalho até a academia; alguma recomendação para praticar musculação; se realiza alguma atividade física atualmente.

	NÃO	SIM
Trabalhava próximo da academia?	f 13(43,33%)	f 17(56,66%)
Recomendação a pratica de exercício?	f 13(43,33%)	f 17(56,66%)
Pratica atividade física atualmente?	f 26(86,66%)	f 4 (13,33%)
Procurou outra academia?	f 29(96,66%)	f 1 (3,33%)

Fonte: Ugioni (2011)

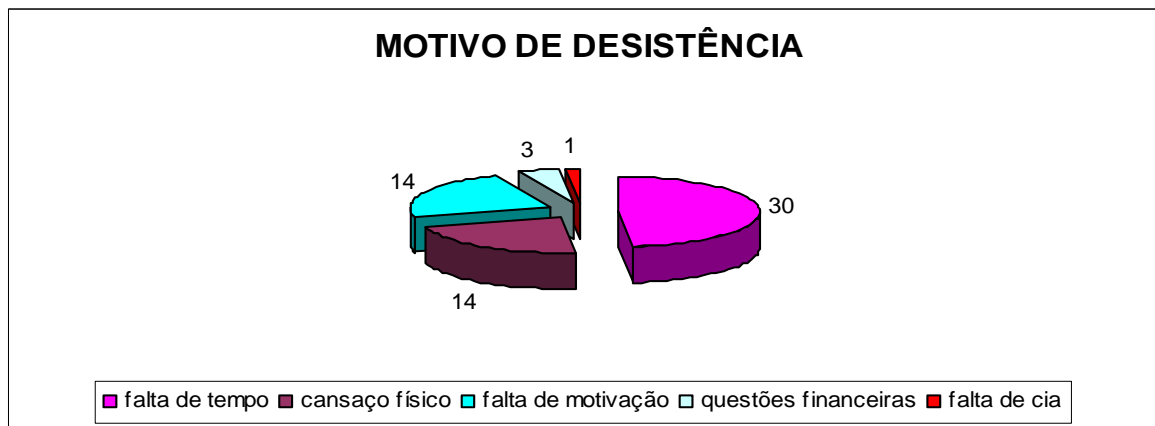
n=30

Através dos dados da tabela 05, pode-se perceber que referente se há ou não proximidade do trabalho e da academia 17 (56,66%) responderam que sim e 13 (43,33%) que não. Quanto se houve ou não alguma recomendação para a prática de exercício 17 (56,66%) responderam que sim e 13(43,33%) que não. Já quando perguntamos se ela atualmente prática alguma atividade física, 4 (13,33%) responderam que sim e 26(86,66%) que não. E em relação se ela procurou outra academia para a prática de exercícios físicos 1 (3,33%) respondeu que sim e 29(96,66%) que não procuraram.

A partir dos dados obtidos pela tabela 05 é possível afirmar que a maioria trabalhava próximo da academia e recebeu recomendação de alunos que já frequentavam a academia para começar a praticar. Depois de terem desistido da academia não procuraram nenhuma outra modalidade para realizar e nem outra academia.

A figura abaixo (figura 07) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre o motivo de desistência. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 7 – Dados relativos em frequência e percentual de respostas quanto ao motivo de desistência das alunas.



Fonte: Ugioni (2011)

n=30

Através dos dados da figura 07, percebe-se que dentre os itens referente ao motivo de desistência 30 (100%) responderam ser por falta de tempo, seguido de cansaço físico e falta de motivação ambos com 14 (46,66%) respostas. Os dados ultrapassaram os 100% porque as participantes poderiam citar mais de um motivo na mesma resposta.

A partir dos dados obtidos pela figura 08, o principal motivo de desistência de todas as mulheres da academia é a falta de tempo, seguido de cansaço físico e falta de motivação. De acordo com Melo (1998) o tempo disponível das mulheres para frequentar a academia é um fator diferencial, pois, em função das obrigações pessoais e do trabalho ser diferenciado entre homens e mulheres em nossa sociedade, a mulher tem jornada duplicada, resultando em menor tempo disponível para a prática da academia. O item de desistência mais citado por Berger e Mcinmam (1990 apud SABA, 2001) também foi à falta de tempo com maior índice de respostas pelas ex-alunas e muitas vezes esta ligada a falta de interesse da praticante. Este motivo pode ser um pretexto, relacionado ao indivíduo não saber administrar seu tempo ou até mesmo uma maneira de não estar motivada.

Os resultados deste estudo são semelhantes ao de Nahas (2001 apud ALBUQUERQUE e ALVES, 2007), pois os sujeitos quando questionadas sobre o porquê não praticam atividade física ou desistem da mesma, geralmente a resposta

também é sempre a falta de tempo. Estes dados também coincidem com Weinberg e Gould (S/D apud SANTOS E KNIJINIK, 2006) que constataram como motivos para desistência a falta de tempo, falta de energia e a falta de motivação.

Portanto, através dos resultados obtidos percebe-se que o principal motivo para desistência das mulheres é a falta de tempo, seguido de falta de motivação e cansaço físico.

A figura abaixo (figura 08) busca descrever os dados das mulheres que fizeram parte do estudo sobre o que as ex-alunas mudariam na academia para continuar cliente da mesma. Estes dados são apresentados com a frequência de respostas relativo ao número total de participantes que responderam o instrumento de pesquisa.

Figura 8 – Dados relativos em frequência e percentual de respostas sobre o que as ex-alunas mudariam na academia para se manter cliente da mesma.



Fonte: Ugioni (2011)

n=30

Através dos dados da figura 8, percebe-se que quando questionados pelo o que mudariam na academia para voltar a ser cliente da mesma, 23 (76,66%) responderam que não mudariam nada e 8 (26,66%) responderam que deveria ter mais horários disponíveis. Para Saba (2001 apud OKUMA, 1997) a disponibilização de horários é um fator importante para aderência de exercícios físicos. Isto mostra que o problema não está relacionado com o estabelecimento, mais sim por falta de tempo.

5 CONCLUSÃO

Com base na minha pesquisa teórica e principalmente baseada nos questionários aplicados obtive algumas conclusões. Partindo do objetivo desta pesquisa, fatores determinantes para desistência das mulheres da academia de musculação têm como objetivo descrever os motivos que levam as mulheres a desistirem de praticar exercício na academia. Os resultados mostram que as ex-alunas eram praticantes mais jovens, e em sua maioria solteira e não possuem filhos e frequentavam a academia no período noturno. O nível de escolaridade entre as participantes é elevado, uma vez que a maior parte delas tem ou está concluindo o nível superior.

Todas as mulheres participantes deste estudo e que praticavam exercícios físicos na academia desistem por motivos de falta de tempo, falta de motivação e cansaço físico. E o fator que as levou a procurar as atividades proporcionadas pela academia foi à estética, bem-estar e condicionamento físico. Atualmente na determinada academia, o fator motivacional predominante para a aderência das mulheres é a estética. Pode-se dizer que esse motivo se deve aos hábitos e características culturais das pessoas que residem neste bairro.

De forma geral as participantes que responderam os questionários estão satisfeitas com a academia, isto mostra que o fator limitante é a falta de tempo. Através deste estudo pode-se concluir o quanto é importante que a academia estabeleça diversas estratégias para que o aluno não desista de praticar exercício físico e ao mesmo tempo sirvam para atrair novos usuários e melhorar a aderência dos que já são clientes, por isso os profissionais de Educação Física têm um papel importante em relação a esta questão, pois eles são os principais articuladores da interação entre os alunos além de também montar estratégia para alcançar as expectativas dos mesmos por meio dos exercícios físicos praticados.

Portanto, através dos resultados obtidos nesta pesquisa é possível distinguir os principais motivos que levam as pessoas a desistirem de praticar exercícios físicos, porém estes resultados não refletem um padrão geral em todas as regiões. Cabe ao profissional saber identificar esses fatores em seus alunos para poder realizar um bom trabalho e satisfazer todos os praticantes.

A partir deste estudo sugere-se que sejam realizados estudos complementares a fim de comparar os motivos de desistência da prática de exercício físico entre homens e mulheres.

Espera-se que este estudo possa servir como uma espécie de guia com algumas abordagens sobre a prática de exercícios físicos em academias e assim como suas aplicações para qualquer indivíduo que esteja interessado no assunto ou estejam estudando o tema.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, Cristina Lúcia Fernandes A; ALVES, Ruziano Soares. **A evasão dos alunos das academias: um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – cieaf, na cidade de Caicó - RN.** Monografia de especialização em Gestão Estratégica de Negócios, Pela Universidade federal do Rio Grande do Norte, 2007.

APPOLINÁRIO, Fábio; **Metodologia da Ciência: filosofia e prática da pesquisa.** São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2006.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento.** São Paulo: Phorte, 4º edição, 2002.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino; **Metodologia científica.** 5º ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002.

CIOLAC, Emmanuel Gomes; GUIMARAES, Guilherme Veiga. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira Medicina do Esporte.** 2004, vol.10, n.4, pp. 319-324.

CHAVES, Celia Regina Moutinho de Miranda; OLIVEIRA, Cristiano Queiroz de; BRITTO, José Augusto Alves; ELSAS, Maria Ignez Capella Gaspar. Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura. **Revista Brasileira Saúde.** Maternidade Infantil, Recife, 7 (3): 245-250, jul. set., 2007

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular.** 2º ed, Porto Alegre: Artmed, 1999.

FLECK, Steven J.; FIGUEIRA, Aylton Júnior. **Treinamento de força para fitness e saúde.** São Paulo: Phorte, 2003.

FLECK, Steven J.; SIMÃO, Roberto. **Força: princípios metodológicos para o treinamento.** São Paulo: Phorte, 2008.

FRASSETO, Susana. **Musculação Para Mulheres:** Revisão Bibliográfica. Curso de Especialização em Treinamento Desportivo. Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, 2005.

FLÔRES, Maíra Frigo; SANGOI, Jaqueline Bastos; BRANDÃO, Grazielle Felki; JAEGER, Angelita Alice. Análise do perfil dos praticantes de academias de Santa Maria, RS. EFDportes.com. **Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 16, Nº 159, Agosto de 2011.

GONÇALVES, Aguinaldo. **Conhecendo e discutindo saúde Coletiva e atividade física.** Ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2004.

GUEDES, Dilmar Pinto. **Musculação: Estética e saúde feminina.** São Paulo: Phorte, 2003.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão Física, Saúde, Bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.** 2º Ed. São Paulo: Phorte, 2006.

KRAEMER, William J. FLECK, Steven J. **Treinamento de força para jovens atletas.** São Paulo, 1º ed. Manole, 2001.

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão física esporte e saúde.** 3º ed. São Paulo: Robe, 2000.

LIZ, Carla Maria de; CROCETTA, Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandre. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz.** Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188, jan./mar. 2010.

LOPES, Virgínia Maria Bicalho da Silva; CHIAPETA, Sílvia Maria Saraiva Valente. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica da cidade de Ubá, MG. **Revista Digital.** Buenos Aires. Ano 15. Nº 143, Abril de 2010.

MANESTRINA, Eloi. **Educação física e saúde.** 3º ed. Ver. Ampl. Ijuí: ed. Unijuí, 2005.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa.** Ed. 7º - São Paulo: Atlas, 2008.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento e atividade física.** Londrina: Midiograf, 2001.

MELO, Cristiane Ker de. Estética e Saúde: A construção dos corpos masculino-feminino as academias. **Revista Ciência da Saúde.** Florianópolis. Vol. 17, nº 1, janeiro/junho, 1998.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4º ed. rev. e atual. – Londrina: Midiograf, 2006.

NEGRINE, Airton. Instrumento para coleta de dados em pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, Vicente; TRIVINOS, Augusto Nivaldo Silva. **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas.** 2º. ed. Porto Alegre: UFRGS, 2004.

NETTO, Eduardo; NOVAES, Jefferson. **Ginástica de academia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

NIEMAM, David C. **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1º edição brasileira, 1999.

NOBRE, Leandro. **Projetando a academia de ginástica: é o no papel que nasce uma academia**. São Paulo: Phorte, 1999.

NOVAES, Jefferson Da Silva. **Estética: o corpo na academia**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

PEREIRA, Livia Maria Milaneze. **Perfil antropométrico dos alunos inscritos em uma academia de Bauru no primeiro semestre de 2006**. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Faculdade de Ciências Departamento de Educação Física. Bauru, 2006

PRADO; Maria Antonieta Spinoso; MAMEDE; Marli Villela; ALMEIDA; Ana Maria de; Clapis; Maria José. A prática da atividade física em mulheres submetidas à cirurgia por câncer de mama: percepção de barreiras e benefício. **Revista Latina Americana**. Enfermagem. Vol.12. Nº.3. Ribeirão Preto Maio/Junho, 2004.

RAMOS, Alexandre Trindade. **Treinamento de força na atualidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

ROCHA, Cátia Regina Teles; PEITO, Soraya Saviotti; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos para a prática de atividade física em academias exclusivamente femininas. EFDeportes.com. **Revista Digital**. Buenos Aires - Ano 16 - Nº 156. Maio de 2011.

SABA, Fábio. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2001.

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

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Ano 5, Nº 1. Universidade de São Paulo, 2006.

SIMÃO, Roberto. **Treinamento de força na saúde e qualidade de vida**. São Paulo: Phorte, 2004.

SIMÕES, Antônio Carlos. **Mulher e Esporte: mitos e verdades**. 1º ed. São Paulo: Manole, 2003.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e Saúde**. 5^o Ed. Porto Alegre: Artimed, 2006.

TORRI, Giselle; BASSANI, José Jaison; VAZ, Alexandre Fernandes. Dor e tecnificação no contemporâneo culto ao corpo. **Pensar a prática**. Universidade Federal de Goiás. Vol. 10 Pág. 261-273, julho/dezembro, 2007.

TURIBIO, Neto Barros de Leite. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.

VIEIRA; José Luiz Lopes; PORCU; Mauro, ROCHA; Priscila Garcia Marques da. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. **Brasil Psiquiatria**, 2007

ZANINI FILHO, José João. **Viva mais, viva melhor**. 1^a ed. Porto Alegre: La salle, 2000.

WEINECK, Jürggen. **Atividade Física e Esporte: Para quê?** Barueri, São Paulo: Manole, 2003.

APÊNDICE 01

UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE - UNESC
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO
Trabalho de conclusão de curso da acadêmica VANESSA LAVEZO UGIONI,
intitulado como: **FATORES DETERMINANTES PARA DESISTÊNCIA DE
MULHERES À PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO: UM ESTUDO DE CASO EM UMA
ACADEMIA NA CIDADE DE CRICIÚMA-SC.**

QUESTIONÁRIO

Data: ___/___/___ Idade: ___

Grau de escolaridade:

- Ensino fundamental
- Ensino médio
- Ensino médio incompleto
- Ensino superior completo
- Ensino superior incompleto

Estado civil:

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- Divorciado (a)
- Viúvo (a)

Você possui filhos?

- Não
- Sim. Quantos? Qual idade? _____

Há quanto tempo você freqüentou as atividades desta academia? _____

1- Há quanto tempo você parou de praticar musculação na academia?

- Três meses
- Seis meses
- Um ano
- Dois anos
- A mais de dois anos
- Outro(s). Quanto tempo: _____

2- Qual (is) motivo (s) levou (ram) você a procurar a musculação como modalidade para praticar?

- Estética
- Problemas de Saúde
- Bem-estar

- Condicionamento físico
- Lazer
- Relacionamento social (novas amizades)
- Outro(s). Qual (is): _____

3- Com que frequência você **freqüentava** a academia?

- Uma vez por semana
- Duas vezes por semana
- Três vezes por semana
- Quatro vezes por semana
- Cinco vezes por semana

4- Em que período(s) você freqüentava o estabelecimento:

- Manhã
- Tarde
- Noite

5- Qual a distância que você mora da academia?

- 1 quadra
- 2 quadras
- 3 quadras
- 4 quadras
- 5 quadras
- 6 quadras
- mais que 7 quadras.

6- Das opções abaixo qual (is) a (s) forma(s) que você utilizava para se deslocar até a academia?

- A pé
- Carro
- Moto
- Ônibus
- Carona
- Bicicleta
- Outros. Qual (is): _____

7- Você trabalhava próximo da academia?

- sim
- não

8- Você teve alguma recomendação ou indicação para iniciar a prática da musculação?

- Não
- Sim. Quem recomendou? _____

9- Por que você procurou esta academia?

10- Qual (is) motivo (s) levou (aram) você a desistir de freqüentar esta academia?

- Atendimento do profissional

- Falta de outras opções de atividades
 - Relacionamento social
 - Falta de tempo
 - Cansaço físico
 - Falta de motivação
 - Falta de apoio da família
 - Falta de companhia
 - Espaço físico
 - Localização
 - Falta de aparelhos
 - Estacionamento
 - Influência do companheiro
 - Questões financeiras
 - Outros, quais? _____
-

11-Atualmente você pratica alguma outra modalidade esportiva?

- Não
- Sim. Qual(is)? _____

12- Você procurou outra academia para iniciar a prática de exercício físico, depois que saiu desta academia?

- Não
- Sim

13- O que você mudaria na academia para se manter como cliente da mesma? _____

APÊNDICE 02**TERMO DE CONSENTIMENTO
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO
PARTICIPANTE**

Estamos realizando um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) com o seguinte título: Fatores determinantes para desistência de mulheres à prática de musculação: um estudo de caso em uma academia na cidade de Criciúma-SC. Para alcançar o entendimento desta problemática traçamos o seguinte objetivo geral: Descrever os motivos que levam as mulheres a desistirem da prática de exercícios em uma academia de musculação na cidade de Criciúma-SC.

O (a) senhor (a) foi plenamente esclarecido de que participando deste projeto, estará participando de um estudo de cunho acadêmico. Embora o (a) senhor (a) venha a aceitar a participar neste projeto, estará garantido que poderá desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão.

Ao assinar este termo, o senhor (a), afirma que foi esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro, portanto, não terá direito a nenhuma remuneração. Desconhecemos qualquer risco ou prejuízos por participar dela. Os seus dados referentes serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que o (a) senhor (a) poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta.

A coleta de dados será realizada pela acadêmica Vanessa Lavezo Ugioni, fone: (48) 99648611 da 8ª fase da Graduação de Educação Física - Bacharelado da UNESC. E orientada pelo professor Victor Julierme Santos da Conceição (48) 9924 9600. O telefone do Comitê de Ética é 3431.2723.

Criciúma (SC) de de 2011.

Assinatura do Participante