

## CARACTERÍSTICAS DE TREINAMENTO E MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA CIDADE DE SOMBRIO

FRAGA, Josiane<sup>1</sup>

VOLPATO, Ana Maria.<sup>2</sup>

A musculação é um dos tipos de exercícios bem conhecidos considerando métodos de treino e benefícios. Contudo, os fatores que geram adesão e aderência à prática merecem importância, devido a ampla desistência existente na modalidade. O objetivo do estudo foi identificar as características do treinamento resistido e os fatores geradores de adesão e aderência em praticantes da modalidade na cidade de Sombrio-SC. Participaram da pesquisa cinquenta praticantes de musculação de ambos os sexos, a maioria do sexo masculino 64%, de diferentes faixas etárias, e de diferentes ocupações, de quatro academias. O método foi o descritivo exploratório. O instrumento de coleta de dados foi um questionário com questões abertas e fechadas, apresentados em forma de tabelas e gráficos. A análise foi descritiva simples. O tempo de prática maior (28%), foi de 3 a 6 meses. A frequência semanal (66%), foi a 5 vezes por semana. A duração da sessão (54%), foi de 10 minutos à uma hora. 96% afirmaram que recebem orientações de um profissional e 96% nunca sofreram lesões. O nível muito satisfeito foi respondido por 58%. 44% se exercitam em máquinas. Os motivos de adesão mais considerados foi a melhora da estética corporal, (28%). O motivo da permanência na prática da musculação também foi a melhora da estética corporal, 25%. Os motivos de adesão e de permanência foi a estética corporal. Este estudo pode auxiliar os profissionais das academias de musculação pesquisadas, na elaboração de um programa de atividades que respondam às expectativas de seus usuários.

**Palavras-chave:** Motivação. Adesão. Permanência. Musculação.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.  
E-mail: josisilva30@hotmail.com

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.  
E-mail: volpatoam@gmail.com (autor correspondente)

## ABSTRACT

Strength training is one of the types of exercises well known considering training methods and benefits. However, the factors that generate membership and adherence to the practice deserve importance, due to extensive existing waiver in the sport. The aim of the study was to identify the characteristics of resistance training and membership of generating factors and grip on mode of practitioners in the city of dingy-SC. The participants were fifty bodybuilders male and female, most male 64%, of different ages, and different occupations, four academies. The method was descriptive and exploratory. The data collection instrument was a questionnaire with open and closed questions, presented in tables and graphs. The analysis was simple descriptive. The most practical time (28%) was 3 to 6 months. The week (66%) was 5 times per week. The duration of the session (54%) was 10 minutes to one hour. 96% said they receive guidance from a professional and 96% have had no injuries. The delighted level was answered by 58%. 44% exercise machines. The membership of reasons was considered more improved aesthetic body (28%). The reason for staying in the practice of strength was also improved aesthetic body 25%. The membership of reasons and residence was the body aesthetics. This study may help professionals of the surveyed bodybuilding academies, to prepare a program of activities that meet the expectations of its members.

**Keywords:** Motivation. Accession. Permanence. Bodybuilding.

## Introdução

A musculação é representada como um conjunto de informações e atividades que buscam auxiliar no desenvolvimento e/ou na manutenção das capacidades físicas e pode ser usada também como forma de reabilitação e capacidade orgânica, no processo metabólico do indivíduo. Além disso, ajuda na profilaxia de lesões músculo-articulares, reduzindo a incidência de lesões. (BITENCOURT, 1986).

Sobre o treinamento com pesos ou treinamento resistidos, Ramos (2014, p. 1), descreve que estes “[...] têm sido usados para descrever um tipo de exercício que requer que os músculos se movam (ou tentem se mover) contra uma força de oposição, normalmente representada por algum tipo de equipamento.”

A qualidade do treinamento resistido está diretamente associada a correta prescrição e acompanhamento feito pelo profissional de educação física. (BITTENCOURTT, 1986).

O treinamento adaptativo é parte da prescrição inicial do programa de exercícios. O professor deve estar atento ao programa de adaptação com o intuito de familiarizar o aluno com a execução do movimento (BITTENCOURT, 1986).

Outro aspecto importante a ser considerado é que para diagnosticar a quantidade de pesos utilizados nos programas de musculação é necessário fazer testes específicos; os mais aplicados são: testes de peso máximo e o teste de peso por repetição. (BITTENCOURT, 1986).

O sucesso do treinamento físico depende da adesão e aderência dos seus alunos. De acordo com Tamayo et al., (2001), para o adulto aderir (adesão) à atividade física, precisa estar disposto a disponibilizar espaço na sua rotina para a modalidade em local apropriado, e normalmente não considera as barreiras que surgem.

A aderência representa os motivos que geram permanência num programa de exercícios físicos. Saba (2001), destaca que no processo de aderência a exercícios físicos há cinco fases progressivas: a pré-contemplação, a contemplação, a preparação, a ação e a etapa final de manutenção. Nessa última, o praticante de musculação já adere totalmente à modalidade.

Considerando os benefícios da musculação e os fatores associados à adesão e aderência nos programas de exercícios físicos, o presente estudo objetivou identificar as características do treinamento resistido e os fatores geradores de

adesão e aderência em praticantes da modalidade na cidade de Sombrio-SC. O conhecimento dos fatores de adesão e aderência pode contribuir de forma substancial a prática do profissional de educação física, no sentido de elaborar estratégias para que o treinamento se torne mais atrativo aos seus praticantes.

## **Materiais e Métodos**

O método da pesquisa utilizado foi o qualitativo descritivo exploratório com propósito de verificar quais são os objetivos buscados pelos praticantes de musculação nas academias de musculação da cidade de Sombrio, no extremo sul de Santa Catarina.

A amostra foi composta por um número de 50 praticantes de musculação em quatro academias de musculação de Sombrio, de ambos os sexos e de faixas etárias variadas (acima de 15 anos de idade), e foram selecionados aleatoriamente e de forma voluntária. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os instrumentos de pesquisa foram aplicados. Utilizou-se um questionário com 12 questões abertas e fechadas com a finalidade de coletar dados com os alunos. Os resultados foram analisados e apresentados em frequência absoluta e relativa em forma de tabelas e gráficos pelo programa na Microsoft Excel 2007.

## **Resultados**

A tabela 1 apresenta a caracterização dos pesquisados por gênero, idade e ocupação, que praticam a modalidade de musculação nas academias de musculação de Sombrio.

**Tabela 1: Caracterização da amostra**

<b>Gênero</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Homens	32	64
Mulheres	18	36
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Idade</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
15-20	15	30
21-25	12	24

26-30	11	22
31-35	6	12
36-40	3	6
41-45	1	2
46-50	2	4
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Ocupação</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Profissional Liberal	2	4
Empresário	1	2
Servidor Público	2	4
Empregado de empresa privada	27	54
Estudante	13	26
Outros	5	10
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Os resultados mostram que 64% dos praticantes são do sexo masculino, e 36% são do sexo feminino. Destes, 30% estão na faixa etária de 15 a 20 anos; 24% de 21 a 25 anos; 22% de 26 a 30 anos; 12% de 31 a 35 anos; 6% de 36 a 40 anos; 2% de 41 a 45; 4% de 46 a 50. Em relação à ocupação, 4% dos praticantes são profissionais liberais; 2% empresários; 4% servidores públicos 4%; 54% empregados na empresa privada; 26% estudantes; 10% atuam em outras ocupações, vendedor, autônomo, secretária, e do lar.

A tabela 2 apresenta o tempo de prática; a frequência semanal e a frequência em horas semanais dos praticantes a modalidade de musculação nas academias de musculação de Sombrio.

**Tabela 2:** Tempo de prática; frequência semanal; horas semanais.

<b>Tempo de prática</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
De 3 a 6 meses	14	28
De 6 meses a um ano	8	16
De 1 a 3 anos	12	24
3 anos ou mais	16	32
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Frequência semanal</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
3 vezes por semana	11	22
4 vezes por semana	5	10
5 vezes por semana	33	66
6 vezes por semana	1	2
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Horas semanais</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
De 1 a 2 horas	3	6
De 2 a 3 horas	2	4

De 3 a 4 horas	3	6
De 4 a 5 horas	20	40
De 5 a 6 horas	5	10
De 6 a 7 horas	5	10
De 7 a 8 horas	8	16
De 8 a 9 horas	1	2
De 9 a 10 horas	1	2
De 10 a 11 horas	1	2
15 horas	1	2
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Duração de cada sessão</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
De 10 min. a 1 hora	27	54
De 1 a 2 horas	22	44
De 2 a 3 horas	1	2
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Os resultados mostram que 28% dos indivíduos praticam musculação de 3 a 6 meses; 14% de 6 meses a 1 ano; 24% de 1 a 3 anos; 32% praticam 3 anos ou mais. Em relação à frequência semanal, 22% dos indivíduos praticam 3 vezes; 10%, 4 vezes; 66%, 5 vezes; 2%, 6 vezes. Em se tratando de praticar musculação em horas semanais 6% dos indivíduos praticam de 1 a 2 horas; 4%, de 2 a 3 hora; 6% de 3 a 4 horas; 40%, de 4 a 5 horas; 10%, de 5 a 6 horas; outros 10% também praticam de 6 a 7 horas; 16% indivíduos praticam de 7 a 8 horas; 2%, de 8 a 9 horas; 2%, de de 9 a 10 horas; 2%, de 10 a 11 horas; 2%, por 3 horas. Sobre a duração de cada sessão, 54% dos indivíduos praticam de 10 minutos a 1 hora; 44%, de 1 a 2 horas; 2%, de 2 a 3 horas.

A tabela 3 questiona se os praticantes recebem ou não exercícios prescritos e orientados por um profissional de Educação Física para a prática de musculação; as eventuais lesões; o nível de satisfação e a preferência de exercícios.

**Tabela 3:** Orientação profissional; lesões; satisfação; preferência de exercícios.

<b>Orientação de um profissional</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Sim	48	96
Apenas parte deles	2	4
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Lesões decorrente do treinamento</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Não	48	96
Sim	2	4
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Satisfação com serviços de seu treinador</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>

Pouco satisfeito	2	4
Satisfeito	19	38
Muito satisfeito	29	58
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>Preferência de exercícios</b>	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Máquinas	22	44
Pesos	19	38
Exercícios funcionais e pesos livres	2	4
Maquinas e pesos livres	2	4
Maquinas e Exercícios funcionais	1	2
Maquina, pesos livres e Exercícios funcionais	4	8
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Inquiridos sobre o treino de musculação com ou sem orientação de um profissional de educação Física, 96% dos praticantes afirmaram que sim, que recebem orientação de um profissional; 4% disseram que apenas em parte do treino. Sobre a ocorrência de lesões durante o treino, 96% dos indivíduos disseram que não; 4% disseram que sim, mencionando (ombro/deltóide, punho, cotovelo) e estavam recebendo orientações profissionais. Questionados sobre o nível de satisfação, 4% disseram estar pouco satisfeitos; 38% estão satisfeitos; 58% estão muito satisfeitos. Em relação à preferência de exercícios, 44% dos indivíduos preferem as máquinas; 38%, os pesos; 4%, exercícios funcionais e pesos livres; 4%, as máquinas e pesos livres; 2%, máquinas e exercícios funcionais; e 8%, máquina, pesos livres e exercícios funcionais.

O gráfico 1 apresenta os percentuais de motivos de adesão do praticante de musculação nas academias de musculação de Sombrio, apresentando-se as opções: bem-estar; autoestima; humor; melhor convívio social; perda de gordura; melhora da estética corporal; tolerância às dores; disposição diária; outros.

Gráfico 1 – Motivos de adesão



Questionados sobre o motivo da adesão à prática de musculação, 28% dos praticantes, responderam melhora da estética corporal (23 homens e 12 mulheres); 21%, o bem-estar; 17%, a autoestima; 15%, a perda de gordura; 10%, a disposição diária; 4%, o humor; 2%, à 2%, a tolerância às dores; 2% o melhor convívio social; 1%, outros, como gostar da prática desta modalidade.

O gráfico 2 apresenta os motivos de aderência dos praticantes de musculação nas academias de musculação de Sombrio, apresentando-se as opções:



Gráfico 2 – Motivos de Aderência.



Questionados sobre o motivo da aderência à prática de musculação, 25% dos praticantes, responderam melhora da estética corporal (18 homens e 15 mulheres); 22%, a autoestima; 21%, o bem-estar; 15%, 11%, a disposição diária; 9%, a perda de gordura; 5%, o humor; 3%, o melhor convívio social; 2%, a tolerância às dores; e 2%, outros motivos, redução da glicose no sangue, e gostar da prática de musculação.

## Discussão

A maioria dos praticantes nas academias de musculação de Sombrio é do sexo masculino (64%), quase o dobro dos praticantes do sexo feminino (36%). Braga e Dalke (2009), mencionam que o processo histórico e social atribui ao gênero masculinidade significativa cultura em relação à força muscular.

Em ambos os sexos as faixas etárias que alcançaram maiores percentuais foram as de 15 a 30. Em relação à ocupação, a maioria, 54%, dos praticantes de musculação são empregados na empresa privada e estudantes (26%).

A tabela 2 demonstra que a maioria dos praticantes de musculação, (32%), treinam há 3 anos ou mais, seguidos de 24% que treinam de 1 a 3 anos. Em relação à frequência semanal (tabela 2), 66% praticam 5 vezes; 22% dos indivíduos praticam

3 vezes e apenas 2% praticam 6 vezes por semana. Ainda na tabela 2 a frequência em horas semanais dos praticantes de musculação 40%, a praticam de 4 a 5 horas e 16% de 7 a 8 horas. Sobre a duração de cada sessão, 54% dos indivíduos praticam de 10 minutos a 1 hora; 44%, de 1 a 2 horas; 2%, de 2 a 3 horas. Os resultados apresentam variações significativas dos praticantes, como cita Meneses (1998, p. 97):, decorrentes dos “fatores intrínsecos e extrínsecos.”

A tabela 3 traz informações sobre a orientação de um profissional de Educação Física; ocorrência de lesões; nível de satisfação e preferência de exercícios. Sobre a orientação ou não de um profissional, 96% recebem orientações e apenas 4% disseram que em apenas parte do treino. Monteiro (2006), ressalta que a prescrição de atividades físicas depende da orientação de um profissional capacitado, de Educação Física, intervindo nos processos de intervenções, avaliação, prescrição e orientação de sessões.

Sobre a preferência de exercícios 44% preferem as máquinas e 38% preferem os pesos. Miranda (2014) assevera que nas máquinas há uma facilitação no aprendizado da musculação decorrente dos músculos estabilizadores e sinergista (participação ativa) que diminuem.

Em relação aos motivos para a adesão da prática de musculação nas academias de musculação de Sombrio, o gráfico 1 mostra que a maioria respondeu que se deve à estética corporal (28%), (23 homens e 12 mulheres). De fato, Correia e Queirós (2006) ressaltam que a aparência física e seus significados inerentes desta, resulta em grande interesse pelo corpo “belo” a qualquer custo (mercantilização) e que buscar a estética vem sendo trabalhada diretamente nas diferentes modalidades em academias, e dentre estas, a musculação.

O gráfico 2 mostra os motivos da permanência (aderência) dos praticantes de musculação nesta modalidade, sendo a estética corporal novamente o principal motivo (18 homens e 15 mulheres), (25%), seguidos de autoestima; bem estar; disposição diária; perda de gordura; humor e convívio social, fatores estes intrínsecos. Segundo Alves et al (1996) e Pelletier et. al. apud Gouvêa (1997), a motivação intrínseca está relacionada a aspectos relacionados ao prazer, sendo já constatado que é um dos fatores mais evidentes da permanência em atividades físicas de um modo geral.

## **Conclusão**

A partir da análise dos resultados identificados neste estudo sobre identificar as características do treinamento resistido e os fatores geradores de adesão e aderência em praticantes da modalidade na cidade de Sombrio-SC, é possível afirmar que estão coadunados com a literatura pesquisada. Os dados coletados ressaltam o alto nível de satisfação relativa a prática da modalidade, baixo índice de lesões assim como o interesse claro em objetivos estéticos. Além disso, fatores como bem-estar, auto-estima e disposição diária são indicados como benefícios secundários e não menos importantes. Já é bem estabelecida que a prática adequada de exercícios contribui para todos os aspectos de saúde, portanto, identificar fatores de adesão e aderência as diferentes modalidades, favorece a futura implementação de ações no sentido de aumentar a cada ano o percentual de adeptos de uma vida ativa.

## Referências

Braga, Rafael Kanitz; Dalke, Robson. *Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness*. Um estudo de caso. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - Marzo de 2009.

Bittencourt, Nelson. *Musculação: uma abordagem metodológica*. 1ª ed. Editora Sprint, S. Paulo, 1986.

Correia, C.; Queirós P. *Corpo, jovens e prática de musculação: um estudo em freqüentadores de academia na região do grande Porto*. 2006. 199 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Gouvêa, F.C. *Motivação e Atividade Esportiva*. In: Machado, A.A. *Psicologia do Esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Fontoura, 1997.

Miranda, Fabrício. *Qual a diferença entre treinar com pesos livres e nas máquinas?* Disponível em: <http://www.30tododia.com.br/highlights/fabricio/qual-diferenca-entre-treinar-com-pesos-livres-e-na-maquina/>. Acesso em: 10 nov. 2015.

Monteiro, L. Z. *Perfil da Atuação do Profissional de Educação Física Junto aos Portadores de Diabetes Mellitus nas Academias de Ginástica de Fortaleza*. Dissertação de mestrado em Educação em Saúde - UNIFOR. Fortaleza, 2006.

Ramos, Rodrigo. *Musculação: entenda os conceitos básicos para conquistar seus objetivos*. Disponível em: <http://musculacaoonline.com.br/musculacao-entenda-os-conceitos-basicos-para-conquistar-seus-objetivos/>. Acesso em: 23 out. 2014.

Saba, Fabio K. F. *Aderência: a prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Manole, 2001.

Tamayo, Alvaro; Campos, Ana Paula M. De; Matos, Daniela R. De; Mendes, Graciano R.; Santos, Juliana B. Dos; Carvalho, Nális T. *A influência da atividade física regular no autoconceito*. Estudos de Psicologia, 2001.

**ANEXO**  
**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezado(a),

Gostaríamos de contar com sua colaboração respondendo a questionário para a Pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso intitulada “Objetivo Buscados por Praticantes de Musculação nas Academias de Sombrio”, junto ao Curso de Educação Física da Universidade do Extremo Sul Catarinense – Unesc.

Declaramos que os dados da pesquisa são sigilosos e que identidade do respondente será preservada, não havendo qualquer identificação do participante. Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas.

Importante esclarecer que a sua participação nessa pesquisa é voluntária e de extrema relevância na busca da compreensão do objeto investigado. Informamos, ainda, que esse estudo será apresentado na forma de TCC.

Eu \_\_\_\_\_ Declaro ter conhecimento da finalidade do presente estudo e autorizo a uso das informações para fins exclusivos do estudo citado.

---

(Assinatura do participante)

Sombrio / /2015