

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

THAMYRIS DO ESPÍRITO SANTO

**MOTIVOS PARA DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE CURITIBA-PR**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2016

THAMYRIS DO ESPÍRITO SANTO

**MOTIVOS PARA DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES
FÍSICAS EM UMA ACADEMIA DE CURITIBA-PR**

Trabalho de conclusão de curso de graduação, apresentado no curso de Bacharelado em Educação Física no Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI - da Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rogério Fermino.

CURITIBA

2016

RESUMO

ESPÍRITO SANTO, Thamyris do. **Motivos de desistência da prática de atividades físicas em uma academia de Curitiba-PR.** 2016. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2016.

O objetivo deste estudo foi identificar os motivos de desistência da prática de atividades físicas de indivíduos de uma academia da cidade de Curitiba, bem como as características atribuídas à eles. Foram analisados determinantes pessoais (fatores intrínsecos) e fatores relacionados ao ambiente. A amostra de participantes foi composta por indivíduos de ambos os sexos com idade acima de 18 anos, ausentes da academia no semestre anterior ao período da coleta de dados e praticantes das modalidades ofertadas na academia. Os dados foram coletados no mês de outubro de 2016, por meio de um questionário composto por seções acerca do perfil dos indivíduos (sexo, faixa etária, status profissional, nível socioeconômico, tempo de prática da modalidade) e perfil do cliente desistente por modalidade. A análise foi realizada pelos testes de frequência relativa, absoluta e teste *chi square* com a utilização do *software SPSS Statistics* versão 20.0. O desenvolvimento do estudo e a identificação dos seus resultados representam ferramentas importante para que os gestores de academias e centros de atividade física realizem modificações relativas ao padrão de atendimento, estrutura e metodologia de trabalho, disponibilizando melhor qualidade de serviços inseridos nesse contexto de mercado.

Palavras-chave: *Academias. Desistência. Gestão. Atividade Física. Fatores Motivacionais.*

ABSTRACT

ESPÍRITO SANTO, Thamyris do. **Dropout reasons for physical activity practice one gym of Curitiba-PR.** 2016. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2016.

The aim of this study was to identify the dropout reasons for physical activity practice individuals of a gym of the City of Curitiba, as well as the characteristics attributed to eels. Were analyzed personal determinants (intrinsic factors) and factors related to the environment. The sample participants included individuals of both sexes over the age of 18, missing from the gym in the previous six months the period of data collection and practicing of modalities offered at the gym. Data were collected in october 2016, using a questionnaire composed of sections about the profile of individuals (gender, age, professional status, socioeconomic status, practice mode time) and profile quitter client by type. The analysis was performed by the frequency of tests relative, absolute and chi square test using the software SPSS Statistics version 20.0. The development of the study and the identification of the results is relevant for managers of physical activity academies and centers perform changes concerning the standard of care, structure and working methods, providing better quality services entered this market context.

Keywords: *Gym. Whitdrawal. Management. Physical Activity. Motivational factors.*

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. DESCRIÇÃO DOS PARTICIPANTES	24
TABELA 2. DESCRIÇÃO DOS OBJETIVOS, MODALIDADES E MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DOS PARTICIPANTES	25
TABELA 3. ASSOCIAÇÃO ENTRE OS MOTIVOS DE DESISTÊNCIA E INFORMAÇÕES DEMOGRÁFICAS	27

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. DESCRIÇÃO DE PERDAS E RECUSAS DA AMOSTRA 23

GRÁFICO 2. MOTIVO PRINCIPAL DE DESISTÊNCIA..... 26

LISTA DE SIGLAS

ACSM – American College of Sports Medicine

AF – Atividade física

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

SABRE – Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

CONFED – Conselho Federal de Educação Física

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 PROBLEMA.....	10
1.2 OBJETIVO GERAL.....	10
1.2.1 Objetivos Específicos.....	10
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POULAÇÃO BRASILEIRA E FATORES ASSOCIADOS.....	11
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	12
2.3 FATORES MOTIVACIONAIS DE ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DOS PROGRAMAS ORIENTADOS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS.....	13
2.4 ESTRATÉGIAS E GESTÃO DE ACADEMIAS.....	14
2.5 PERFIL DOS INDIVÍDUOS E MOTIVOS PARA A DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM AMBIENTES INTERNOS.....	15
2.6 PERFIL DOS INDIVÍDUOS RELACIONADO AOS MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS.....	17
3 METODOLOGIA DE PESQUISA.....	18
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	18
3.2 PARTICIPANTES.....	18
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	19
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	19
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	19
3.3.1 Aspectos éticos e consentimento de participação.....	20
3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO.....	20
3.5 RISCOS E BENEFÍCIOS.....	21
3.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	22
4. RESULTADOS.....	23
5. DISCUSSÃO.....	28

5.1 PERFIL DOS DESISTENTES.....	28
5.2 MOTIVOS DE DESISTÊNCIA.....	29
5.3 PERFIL DOS INDIVÍDUOS RELACIONADO AOS MOTIVOS DE DESISTÊNCIA NO ESTUDO DE CASO.....	30
6. CONCLUSÃO.....	32
REFERÊNCIAS.....	33
ANEXO I.....	39
ANEXO II.....	40
ANEXO III.....	41

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o desenvolvimento dos grandes centros urbanos e o avanço tecnológico fizeram com que a realização de atividades físicas cotidianas, ou seja, de qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulte num gasto de energia acima do nível de repouso, atingissem menores níveis de aderentes e fossem substituídas por agentes facilitadores, tais como o maior acesso à meios de transporte automatizados e substituição da mão de obra humana para o trabalho (PITANGA et al., 2005).

Segundo o Ministério da Saúde (2001), a sociedade brasileira passa por um período de transição epidemiológica, assemelhando-se às populações de países desenvolvidos em aspectos relacionados à tecnologia e saúde. Nas últimas décadas, a diminuição da prática de atividade física possui relação direta com o surgimento de patologias crônico-degenerativas e com o aumento de índices de mortalidade por doenças não transmissíveis e de causas externas, como por exemplo, doenças cardiovasculares (GUALANO et al., 2005).

A prática de atividades físicas vem se mostrando um importante fator profilático e terapêutico diante desse cenário, evitando o desenvolvimento e agravamento de quadros de saúde de um número significativo de indivíduos dessas populações (ROJAS, 2003). Contudo, os exercícios prescritos com parâmetros específicos mostraram-se mais eficientes para o alcance de resultados quando comparados a atividades físicas cotidianas e sem orientação (ACSM, 2014) e, atualmente, as academias representam o principal centro de promoção de atividades planejadas, condicionamento e programas de exercícios (VANDERBURG et al., 1998).

Ao investigar os principais motivos de aderência aos programas de atividade física oferecidos pelas academias, os grandes fatores motivacionais estão relacionados a melhoria da saúde, harmonia corporal e lazer (LIZ, 2013; FERMINO et al., 2010). Grande parte dos indivíduos visam formas de melhorar aspectos da saúde e aptidão física, seja por indicação médica ou pela conscientização dos benefícios resultantes de sua prática regular. Ainda, fatores relacionados à imagem corporal e estética mostram-se relevantes aos indivíduos que apresentam problemas relacionados ao peso e composição corporal, bem como a busca pelo bem-estar, redução de ansiedade, estresse e outros aspectos psicoemocionais (MONTEIRO, 2002; NAHAS, 2006). Contudo, após a adesão a alguma das atividades ofertadas nas academias, a desistência dos alunos ocorre rapidamente, entre o primeiro e o terceiro mês após

o início do programa proposto (CANTWELL, 1998). Nesse caso, identificar os fatores que influenciam a baixa frequência e posterior desistência desses indivíduos mostra-se importante para o desenvolvimento de campanhas de intervenção para maior adesão aos programas orientados, visando a melhoria dos indicadores de saúde populacionais (FERREIRA et al., 2005).

Dentre alguns dos estudos realizados nos últimos anos acerca dos motivos de aderência e desistência da prática de atividades físicas em academias, identificou-se a “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” como os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica (ALEXANDRO et al., 2010; LIZ, 2013; GUALANO et al., 2005). A falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Por outro lado, Saba (2001) ressalta que as pessoas se referem à falta de tempo quando não atribui a importância devida à prática de exercícios físicos.

Embora com representatividade menos expressiva, a orientação profissional também foi citada como importante para a desistência da prática de exercícios físicos em academias. Neste sentido, a competência, a ética e o domínio técnico/científico das tarefas profissionais exerce influência direta na manutenção de alunos ativos (NASCIMENTO et al., 2007). Martins Júnior (2000), destaca ainda a importância de o professor dominar as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

A evasão e a rotatividade de alunos são algumas das questões que mais preocupam os gestores de academias, visto que impactam de maneira direta os indicadores financeiros e de liquidez das empresas (NOBRE, 1999). A identificação do perfil de indivíduos e dos motivos que levam à desistência e a baixa frequência dos alunos é relevante para que possam ocorrer modificações relativas à qualidade do serviço, padrão de atendimento, estrutura e metodologia de trabalho (LIZ, 2013).

Como justificativa deste estudo cabe uma observação do atual cenário de mercado das academias de ginástica, o que nos leva a uma reflexão em relação à qualidade do serviço prestado atualmente e da importância em aprimorá-lo. Existem poucos estudos específicos em relação aos fatores de desistência e de como reduzi-los ou evitá-los, e o aumento nos índices de permanência representa importância nos vários contextos supracitados, desde a melhoria das

próprias empresas, até o benefício para a satisfação dos alunos e, conseqüentemente, das condições de saúde da população envolvida.

1.1 PROBLEMA

Quais motivos para a desistência de frequentadores de uma academia de ginástica da cidade de Curitiba-PR?

1.2 OBJETIVO GERAL

Análise dos motivos para a desistência da prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Curitiba-PR.

1.2.1 Objetivos Específicos

- Investigar os motivos de desistência da prática de atividades físicas na academia;
- Identificar o perfil dos desistentes;
- Associar os motivos apontados com o perfil dos desistentes;

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DA POULAÇÃO BRASILEIRA E FATORES ASSOCIADOS

A prática de atividades físicas é muito baixa na população do Brasil e do mundo o que constitui uma preocupação (SABA, 2001). Três em cada 10 indivíduos não atingem a recomendação de praticar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada à vigorosa. A diminuição da AF está relacionada com o nível de desenvolvimento do país, onde o trabalho cada vez demanda menos esforço físico e o lazer ativo diminui na mesma proporção (HALLAL, 2014).

No Brasil, uma comparação do nível de atividade física ocupacional realizada pelo IBGE revelou uma prevalência das atividades de nível leve e moderado, e um declínio de 25,2% para 22,6% nas de nível vigoroso. Entre os censos de 1960 e 1991, houve aumento na atuação em níveis de indústria e serviços e redução no setor agrícola. (IBGE, 2012). A participação feminina no mercado de trabalho também exerceu impacto considerável no nível de atividade física cotidiana: Em 1960, as mulheres ocupadas representavam cerca de 16,5% da população ativa acima de 10 anos, percentual que aumentou para 31% no censo de 1991 e chegou a 43% no ano 2000, o que contribuiu para o aumento do nível de obesidade nessa população, visto que as atividades exercidas se caracterizaram como leves e moderadas (MENDONÇA et al., 2004).

Além disso, a aquisição de bens de consumo duráveis impactou em fatores ligados a mudança no padrão de atividade física e redução no gasto energético, tais como utilização de automóveis para o deslocamento, uso de mídias e equipamentos eletrônicos no lazer e entretenimento e alterações nos hábitos alimentares da população (MENDONÇA et al., 2004).

O atual cenário epidemiológico da população brasileira em relação a prática de atividade física e estilo de vida dos indivíduos revela fatores fortemente associados a problemas de saúde e índices de mortalidade por doenças crônico-degenerativas e doenças não transmissíveis como agravos cardiovasculares, hipertensão, câncer, diabetes e saúde mental, resultando, a médio e longo prazo, em quadros relevantes de saúde pública e pandemias (GUALANO et al., 2005). Existe, então, a necessidade de propostas de intervenção e de maior quantidade de estudos e

pesquisas acerca desses indicativos e de seus agentes causadores, bem como o desenvolvimento de estratégias que visem a profilaxia através de hábitos de vida saudáveis, contribuindo decisivamente na redução de custos com o tratamento dessas doenças, trazendo consideráveis benefícios sociais (MENDONÇA et al., 2004).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

As condições globais de saúde do indivíduo – físico, mental e social – podem ser aprimoradas com a prática regular de atividades físicas (LIZ, 2013). Diversos estudos epidemiológicos revelam forte associação entre o estilo de vida ativo e melhor qualidade de vida, visto que indivíduos treinados apresentam menor incidência de doenças. Existe também forte relação dose-resposta entre o nível de atividade física e seu efeito protetor, com o risco de adquirir doença diminuindo ao nível que a atividade aumenta (GUALANO et al., 2005).

Alguns benefícios podem ser notados até mesmo com esforços de baixa intensidade e comuns ao cotidiano, como subir escadas, caminhar, pedalar, denominadas atividades físicas em um âmbito geral (ACSM, 2014). Contudo, programas formais de atividade física têm apresentado resultados de maior impacto nos aspectos de saúde, sendo parte importante da rotina de indivíduos saudáveis. Um programa regular de exercícios físicos deve abordar pelo menos três componentes: capacidade aeróbia, força muscular e flexibilidade, e a combinação dessas atividades deve ser prescrita conforme a necessidade e objetivos individuais (ACSM, 2014).

Os efeitos benéficos da prática regular de atividade físicas estão sendo amplamente estudados na atualidade e incluem diversos aspectos do ser humano. Dentre os efeitos antropométricos estão o controle e diminuição da gordura corporal, incremento da massa muscular, força muscular e densidade óssea e melhora na flexibilidade. (ACSM, 2014). Os efeitos metabólicos incluem aumento de volume de sangue circulante, resistência física e ventilação pulmonar, diminuição da frequência cardíaca em repouso e da pressão arterial, regulação dos níveis de HDL, LDL e glicose, diminuição dos riscos de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes, obesidade, câncer do cólon e útero (MATSUDO et al., 2000; NELSON et al., 2007).

A atividade física regular também exerce influência em aspectos cognitivos e emocionais, tais como melhora do autoconceito, autoestima, imagem corporal, diminuição de tensão muscular, insônia, riscos de depressão, estresse e ansiedade (MATSUDO et al., 2000; NELSON et al., 2007).

2.3 FATORES MOTIVACIONAIS DE ADERÊNCIA E DESISTÊNCIA DOS PROGRAMAS ORIENTADOS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS

De acordo com o ACSM (2000), apenas 5% dos indivíduos sedentários aderem à programas orientados de atividade física. Dentre eles, existem diversos fatores externos e internos ligados a iniciação, permanência e abandono da prática nas academias de ginástica (SABA, 2001).

De modo geral, os aspectos motivacionais de adesão aos exercícios físicos estão relacionados a busca pela melhoria da saúde, fortalecimento muscular, estética e disposição (LIZ, 2013). Além disso, a imagem corporal, ou seja, as representações internas de estrutura e aparência física em relação a si mesmo e aos outros, vem se mostrando fator relevante para a busca de exercícios como meio de melhorar a aparência (FERMINO et al., 2010). Segundo estudos realizados nos últimos anos, a busca pela prática de atividade física orientada ocorre, ainda, por uma diversidade de razões em função do sexo, faixa etária e grau de instrução, fatores ambientais e programáticos, visto que os indivíduos são motivados por diferentes objetivos pessoais e necessidades individuais (NUNOMURA, 1998).

Tamayo (2001), relata em seu estudo que a adesão à atividade física é mais complicada, pois demanda organização de tempo na rotina diária, investimento e infraestrutura determinada, procurar uma academia, um clube, um parque ou outro local apropriado, etc. A aderência, segundo Saba (2001), pode ser entendida como ápice de uma evolução constante, rumo a prática do exercício físico. Nunomura (1998) divide em 4 possibilidades os comportamentos para incorporação da prática do exercício físico, sendo estas: adoção: crença dos benefícios proporcionados à saúde; manutenção: estabelecimento de metas, apoio social e sensações de bem estar e prazer; desligamento: falta de tempo, inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras; retomada da atividade: melhor habilidade de administração do

tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo. Já Spencer (2006), considera os períodos em que o indivíduo se encontra e os denominam de: Pré-contemplação: momento em que a pessoa nem pratica exercício e tampouco pensa em fazê-lo; Contemplação: O indivíduo possui vontade de melhorar a condição física, planeja, mas ainda não executa; Ação: prática de exercício esporádico; Manutenção e aderência: Fase em que a pessoa tem consciência dos benefícios da prática regular, tem prazer na prática, satisfação, faz parte da sua rotina.

Em relação aos motivos que levam a desistência e abandono da prática dos programas de exercício em academia, estudos revelam que a falta de tempo, problemas econômicos e financeiros, não gostar ou não priorizar a prática e a má orientação profissional estão entre os fatores mais apontados (LIZ, 2013). Outras barreiras para a prática levantadas por Cousins (1997), seriam a falta de tempo para se relacionar com os amigos, o desencorajamento da família e amigos, não ter equipamentos e acessórios necessários, a sensação de exclusão no ambiente da prática, e mesmo experiências anteriores ou a falta de companhia para a execução. Weinberg e Gould (2001) também descreveram aquilo que as pessoas apresentaram como desculpas para não se exercitar a falta de energia, cansaço e dedicação do tempo a outras atividades.

Nota-se, portanto, que existe uma grande dificuldade não só em motivar os indivíduos à prática, mas principalmente em mantê-los ativos nas atividades propostas (SABA, 2001).

2.4 ESTRATÉGIAS E GESTÃO DE ACADEMIAS

Atualmente, as academias de ginástica representam o principal local de promoção de atividades programadas para a melhora das condições globais de saúde do indivíduo (IRHSA, 2001; RODRIGUES, 2002). Com a ascensão e a maior popularidade da prática de exercícios através da mídia e o maior acesso aos centros de fitness e clubes esportivos, a variedade de atividades oferecidas é imensa, e a cartela de opções para atingir e reter clientes aumenta freneticamente. Contudo, a rotatividade de alunos é um problema constante nas academias de diversos portes e locais do país (SABA, 2005). Ao identificar os principais fatores de aderência e desistência da prática de atividades físicas em academias, a aplicação de seus resultados pode abranger não somente às questões acerca da qualidade de vida e saúde pública, mas pode

também ser de grande utilidade para os gestores, visto que a abertura de empresas que prestam esse serviço vem aumentando exponencialmente: Em apenas cinco anos, o número de academias no Brasil teve um crescimento de 133%, segundo levantamento feito pelo Sebrae. De acordo com a entidade, o setor tinha 9.300 estabelecimentos atuando nesse ramo, em 2007, e saltou para 21,7 mil, em 2012. A pesquisa foi feita exclusivamente com as micro e pequenas empresas (SEBRAE, 2012).

O faturamento de uma empresa desse ramo depende exclusivamente do pagamento frequente de seus clientes por períodos de tempo conforme o plano aderido, e para que se mantenha estabilizada é necessário que mantenha um número mínimo de alunos matriculados e ativos conforme seus gastos e custos fixos (ponto de equilíbrio) (SABA, 2005).

Além disso, é necessário que o gestor se mantenha atento e preocupado com questões que interferem no posicionamento psicológico e comportamental dos alunos dentro da academia, proporcionando-lhe um ambiente confortável, sanitariamente adequado, com bom atendimento e que supra as necessidades intrínsecas em seus objetivos principais (SABA, 2003). É necessário que as academias estejam preparadas não só de forma estrutural, mas munidas de profissionais, empresários e estudantes atualizados no cenário da Educação Física em seus parâmetros nacionais (SABA, 2003).

2.5 PERFIL DOS INDIVÍDUOS E MOTIVOS PARA A DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM AMBIENTES INTERNOS

Apesar do crescente número de academias de ginástica, da variada oferta de modalidades e das informações sobre os benefícios da atividade física, um grande número de pessoas que iniciam programas em ambientes esportivos internos desiste por diversos fatores (ROJAS, 2003).

Estudos têm sido realizados sobre o comportamento relacionado à prática de atividades físicas, e seus resultados demonstram a importância de observar diversos fatores como embasamento teórico, perfil dos indivíduos e motivos determinantes da aderência à atividade física para que o programa de treinamento obtenha sucesso (ROJAS, 2003).

Segundo Saba (2011), uma pesquisa realizada em São Paulo com 312 praticantes de atividade física com mais de seis meses de prática em centros especializados, verificou que,

mesmo entre os mais interessados no treinamento a falta de tempo era uma dificuldade comum. Há autores que questionam esse posicionamento, alegando que a falta de tempo seria uma justificativa para outros motivos como preguiça e falta de interesse pela atividade (OLIVEIRA, 2013). Outro grande problema apontado pelos alunos em não conseguir alcançar os resultados desejados, gerando desmotivação e abandono da prática (OLIVEIRA, 2013).

No estudo de Alexandro et al. (2010), identificou-se a “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” como os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. De modo geral, a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo (ALEXANDRO et al., 2010).

Liz (2013), revela que os principais motivos para desistência da prática da musculação foram “falta de tempo”, “problemas econômicos e financeiros”, “não gostar ou não priorizar a prática de musculação” e “má orientação profissional”. Revela ainda que os aderentes se mostraram mais autodeterminados para a prática da musculação do que os desistentes, sendo influenciados por regulações motivacionais mais internas. Contudo, as regulações externas também exercem grande influência nos fatores motivacionais, fazendo com que o exercício se torne uma prioridade, por questões relacionadas à saúde, qualidade de vida, socialização, etc. (LIZ, 2013).

No estudo de Rojas (2003), a maioria dos desistentes da prática de atividades físicas em academias de Curitiba eram jovens e sem filhos, solteiros e de classes sociais A e B. Dentre as atividades profissionais exercidas pelos desistentes, a maioria das pessoas ocupavam funções administrativas, com uma média de 5,5 horas de trabalho sem deslocamento e 2,1 horas de trabalho com algum esforço físico (ROJAS, 2003).

Ao término da pesquisa, pouco mais da metade dos desistentes estava satisfeita com sua massa corporal. A percepção de estresse excessivo foi presente em maior grau nas mulheres, e a sensação de bem-estar está presente em casa, no trabalho e em atividades de lazer (ROJAS, 2003). A maioria praticou esportes antes dos 18 anos, assim como a maioria dos homens. Quando desistiram do programa em academia, 22,4% das pessoas estavam participando de esportes, destes, a maioria era homem. A maioria dos desistentes priorizavam objetivos relacionados à estética, tanto homens quanto mulheres e os programas com maior participação foram a musculação e nos aparelhos ergométricos. Os facilitadores de ordem pessoal foram mais citados do que entre os que aderiram, principalmente os de automotivação, tempo e

socialização. Os fatores pessoais também predominaram como barreiras onde a proporção de pessoas que relatou fatores relacionados à equipe e ao programa também foi maior (ROJAS, 2003).

2.6 PERFIL DOS INDIVÍDUOS RELACIONADO AOS MOTIVOS DE DESISTÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Conforme os estudos realizados e citados anteriormente, o perfil dos desistentes, de forma geral, constitui-se por indivíduos solteiros, sem filhos, pertencentes às classes A e B e com administrativas de carga horária significativa, que buscam, de forma geral, melhorar questões estéticas, saúde ou emagrecimento e que aderem à musculação ou atividades físicas em aparelhos ergométricos na academia. Os principais motivos apontados para abandono da prática das atividades físicas são os de ordem pessoal e, principalmente, relacionados à falta de tempo, conforme os estudos citados no item anterior deste capítulo. Alguns estudos sugerem que a falta de tempo estivesse relacionada com as atividades profissionais e longas jornadas de trabalho, conforme indicado por Alexandro et al. (2010) e Gualano et al (2005). Contudo, autores como Burton e Turrel (2000), não identificaram associação significativa entre horas trabalhadas e inatividade física e apontam, ainda, que indivíduos que possuem funções administrativas e gerenciais possuem mais chance de serem fisicamente ativos. Leslie et al. (1999) apontam que mulheres que estudam e trabalham são suficientemente ativas em número maior do que aquelas que somente estudam. Bowles et al. (2002) também revela que não existe associação significativa entre falta de tempo e baixo índice de atividades físicas. Discute-se, portanto, entre tais autores, que o motivo “falta de tempo” como barreira pode ser resultado da interação com outros motivos, principalmente “falta de motivação”. Nesse caso, apontar o motivo “falta de tempo” pode servir como fator de confusão para os entrevistados e a “falta de tempo” como barreira merece mais investigações para que possam existir conclusões mais assertivas a esse respeito.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

O estudo foi realizado por inquérito com base em roteiro investigativo com o objetivo de analisar o fenômeno de desistência e abandono da prática de atividades físicas em uma academia de ginástica de Curitiba, bem como os seus fatores associados e suas resultantes de impacto. A pesquisa foi de delineamento transversal, visto que fator e efeito são observados num mesmo momento temporal (THOMAS; NELSON, 2009).

3.2 PARTICIPANTES

Desistentes de uma academia da cidade de Curitiba, que são caracterizados como tal por não ter comparecido ou frequentado a academia por um período maior do que seis meses (180 dias).

O número estimado de indivíduos nesta situação foi de 100 alunos, sendo homens e mulheres acima de 18 anos, praticantes da modalidade de musculação ou aulas de ginástica.

A academia fica situada no bairro Novo Mundo em Curitiba, possui cerca de 300m² de área, contando com sala de musculação e uma sala de ginástica, na qual são realizadas aulas das modalidades de jump, pilates, dança e artes marciais. A academia funciona a partir das 6:00 horas às 23:00 horas e possui atualmente cerca de 250 alunos ativos. Os aparelhos são da marca “New Company”, e possuem cerca de 6 anos de uso, estão em condições bastante avançadas de uso e alguns apresentam alguns problemas de funcionamento e exigem manutenção constante no sistema de polias e estofamento. Nos horários de pico (entre 7:00 e 8:00 horas e 18:00 e 20:00 horas), o espaço disponível é de cerca de 1,2m² de área por aluno, possibilitando pouca mobilidade e conforto para os alunos.

3.2.1 Critérios de Inclusão

Clientes de uma academia da cidade de Curitiba, ambos os sexos, maiores de 18 anos e que estão ausentes da academia por um período maior do que seis meses.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa por três tentativas de ligação telefônica não responderam ao contato ou se recusaram a participar da pesquisa.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A coleta de dados foi realizada através do sistema instalado na academia, o *software Secullum Academia*, através do qual foram escolhidos os indivíduos que se ausentaram das atividades nos seis meses anteriores a outubro de 2016, mês em que a pesquisa foi aplicada. Para a classificação dos indivíduos como desistentes, foi necessário que sua biometria não tenha sido captada na catraca da academia através do controlador de acessos do mesmo sistema de dados *Secullum Academia* por, no mínimo, três meses.

Para monitoramento dos dados o roteiro contém informações acerca do perfil dos indivíduos (sexo, faixa etária, status profissional, nível socioeconômico, tempo de prática da modalidade) e perfil do “cliente” desistente por modalidade (plano contratado, modalidade).

O roteiro investigativo foi embasado no questionário de Rojas (2003), do qual foram retiradas questões acerca do perfil dos indivíduos (idade, situação conjugal, peso, altura), nível socioeconômico, objetivos no programa de treinamento e motivos de desistência da prática de atividades físicas na academia.

3.3.1 Aspectos éticos e consentimento de participação

Devido à pesquisa ser realizada por inquérito telefônico, o consentimento livre e esclarecido foi obtido oralmente no momento do contato telefônico com os entrevistados. O texto está presente no início do questionário, conforme modelos de importantes pesquisas epidemiológicas já realizadas no Brasil e aprovadas pelo Ministério da Saúde, como o Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico).

3.4 VARIÁVEIS DE ESTUDO

As variáveis independentes estão relacionadas as características dos indivíduos, ou seja, ao seu perfil propriamente dito:

- O sexo (Feminino ou masculino);
- Faixa etária (anos de idade);
- Plano contratado (mensal, trimestral, semestral, anual, família);
- Situação conjugal (Solteiros – Solteiro, separado ou viúvo /Casados – Casados, morando com alguém);
- Nível socioeconômico: posse de utensílios domésticos e grau de instrução do responsável financeiro pelo domicílio, conforme informações da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2010). Classificados em nível socioeconômico Baixo, Médio e Alto;
- Atividade laboral: Remunerada ou não remunerada;
- Função laboral: Estudante, técnica, administrativa ou “braçal” (caracterizada por maior demanda de atividade física durante o trabalho);
- Objetivo no programa de exercícios (condicionamento físico, ordens médicas, sociabilização, saúde, emagrecimento, lazer e estética);
- Modalidades escolhidas pelo participante (Musculação, aparelhos ergométricos, dança, jump, pilates e artes marciais/lutas);
- Massa corporal (Kg) e estatura (metros): indagados ao final do questionário para realização do cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal, obtido pela razão entre o valor da massa corporal (Kg) pelo valor da estatura (metros) elevado ao quadrado);

As variáveis dependentes são todos os fatores dentre os quais o abandono da prática de atividades físicas na academia seja justificado:

- Localização geográfica (mudança de endereço);
- Doença correlacionada ao impedimento da prática de atividade física;
- Lesões;
- Gravidez;
- Insatisfação com a estrutura (aparelhos, instalações, estacionamento, aparência/estética do local);
- Restrições financeiras;
- Insatisfação com os profissionais da academia;
- Atendimento;
- Falta de tempo;
- Preguiça;
- Desmotivação;
- Monotonia dos exercícios;
- Baixa qualidade das aulas;
- Não obtenção de resultados esperados;

Essas informações foram obtidas através de duas questões de múltipla escolha, na qual os entrevistados poderiam indicar mais de um motivo e posteriormente, apenas o motivo principal de desistência.

3.5 RISCOS E BENEFÍCIOS

Os riscos da pesquisa estão relacionados ao sigilo dos participantes, que estão totalmente segurados para não revelação de sua identidade, além do livre e total arbítrio para participar da pesquisa e responder ou não a algum dos questionamentos. A pesquisa também apresenta o risco de constrangimento do participante em relação a alguma pergunta, porém, foram tomados os devidos cuidados para evitar situações dessa natureza.

Os benefícios para os participantes relacionam-se ao sentimento de valorização do cliente dentro de suas expectativas e a preocupação com sua ausência, além de sua participação converter-se em benefício próprio pelas melhorias no ambiente de treinamento e no alcance de seus objetivos. Do ponto de vista empresarial, contribui significativamente com os gestores de academias, para que possam realizar melhorias na estrutura, no atendimento e nos demais aspectos apontados pelos alunos na busca de melhores índices de retenção e fidelização da cartela de clientes.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram tabulados em planilhas eletrônicas alimentadas de acordo com a coleta das questões. A associação foi feita de acordo com as respostas apontadas pelo indivíduo como motivos principais do abandono da prática de atividades físicas na academia e as características por ele apresentadas, tais como faixa etária, sexo, estado civil, profissão, nível socioeconômico, traçando assim um perfil de cliente desistente.

Os dados foram tabulados categorizados em uma planilha no software Excel e posteriormente analisados, os resultados foram dados atrás de frequências absolutas, relativas e teste *chi square* no software SPSS versão 20.0.

A frequência absoluta está relacionada ao número de vezes em que cada resposta foi apontada e a frequência relativa é apresentada de forma percentual com base na razão entre a frequência absoluta das questões e com o total de questionários válidos. O teste *chi square* buscou relacionar os motivos apontados ao perfil dos indivíduos entrevistados (OLIVEIRA F, 2015).

4. RESULTADOS

Foram contatados 84 indivíduos. Destes, 41% possuíam o cadastro incompleto, 32% não atenderam as nossas ligações e 27% se recusou a participar do estudo.

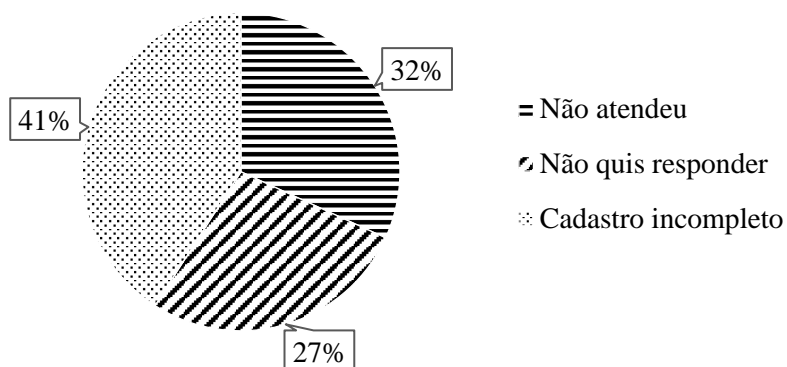


Gráfico 1. Descrição de perdas e recusas da amostra (n=22)

A amostragem final deste estudo foi composta por 62 ex-alunos, sendo 58,1% do sexo feminino, 56,5% com idade acima de 30 anos, solteiros ou divorciados (67,7%), 93,5% possuíam o nível socioeconômico classificado como médio/baixo, segundo os critérios da Associação brasileira de empresas em pesquisa (ABEP,2014) e 93,5% foram classificados com IMC normal. Sobre a profissão, 88,7% eram remunerados, e 51,6% eram técnicos. Sobre o plano contratado durante o período de treino, 71% escolheram o plano mensal, e frequentaram a academia em média por três meses (43,5%). Tais informações estão descritas na tabela 1.

Durante o tempo que estiveram na academia, os participantes poderiam elencar qual foi o seu objetivo no programa de exercícios, as respostas foram dicotomizadas em sim ou não para cada objetivo. Todos os entrevistados relataram que seu objetivo no programa não era relaxar, 56,5% tinham como objetivo o emagrecimento, 53,2% a estética, 33,9% o condicionamento físico, 24,2% a saúde, 8,1% por ordens médicas e 6,5% conhecer pessoas. A principal modalidade realizada pelos ex-alunos era a musculação (79%), seguido por aparelhos, como a bike e a esteira (61,3) e a dança (35,5%), e por fim, jump (16,2%) pilates (9,7%) e lutas (9,7%). Sobre os motivos que influenciaram para que deixasse de frequentar a academia, os quatro principais fatores foram: estrutura (54,8%), aparelhos (48,4), profissionais (35,5%) e a baixa qualidade das aulas (25,8%), seguidos por atendimento e desmotivação (16,1%), falta de tempo (12,9%), localização (8,1%), preguiça (4,8%), a monotonia dos exercícios e o preço foram

apontados em 3,2%, já, a restrição médica, gravidez, lesões e o fato de não obter os resultados desejados apresentaram um percentual de 1,6 (Tabela 2).

Tabela 1. Descrição dos participantes (n=62).

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Masculino	26	41,9
	Feminino	36	58,1
Faixa etária	18 a 29 anos	27	43,5
	Acima de 30 anos	35	56,5
Estado civil	Solteiro/Divorciado	42	67,7
	Casado	20	32,3
Nível socioeconômico	Alto	4	6,5
	Médio/Baixo	58	93,5
Índice de massa corporal	Peso normal	58	93,5
	Acima do peso	4	6,5
Atividade laboral	Não remunerada	7	11,3
	Remunerada	55	88,7
Função laboral	Estudante	2	3,2
	Técnica	32	51,6
	Administrativa	19	30,6
	Braçal	9	14,5
Plano contratado	Mensal	44	71,0
	Trimestral	12	19,4
	Semestral	4	6,5
	Família	2	3,2
Tempo de permanência	2 meses	14	22,6
	3 meses	27	43,5
	4 meses	12	19,4
	5 meses	5	8,1
	6 meses	4	6,5

Tabela 2. Descrição dos objetivos, modalidades e motivos para desistência dos participantes (n=62)

Variável	Categoria	n	%
Objetivos no programa de exercícios na academia	Emagrecimento	35	56,5
	Estética	33	53,2
	Condicionamento físico	21	33,9
	Saúde	15	24,2
	Ordens médicas	5	8,1
	Conhecer pessoas	4	6,5
Modalidade que participou	Musculação	49	79,0
	Aparelhos-esteira, bike	38	61,3
	Dança	22	35,5
	Jump	10	16,1
	Pilates	6	9,7
	Lutas	6	9,7
Motivos de desistência	Estrutura	34	54,8
	Aparelhos	30	48,4
	Profissionais	22	35,5
	Baixa qualidade das aulas	16	25,8
	Atendimento	10	16,1
	Desmotivação	10	16,1
	Falta de tempo	8	12,9
	Localização	5	8,1
	Preguiça	3	4,8
	Monotonia dos exercícios	2	3,2
	Preço	2	3,2
	Restrição médica	1	1,6
	Gravidez	1	1,6
	Lesões	1	1,6
Não obteve resultados desejados	1	1,6	

Conforme o ilustrado no gráfico 2, podemos observar que a estrutura (36%) foi o motivo mais citado como causador da desistência dos alunos, seguido por aparelhos (23%), profissionais (18%) e tempo (15%). O preço apresentou uma porcentagem de 3%, já a desmotivação, gravidez, localização, restrição médica empataram em 2%.

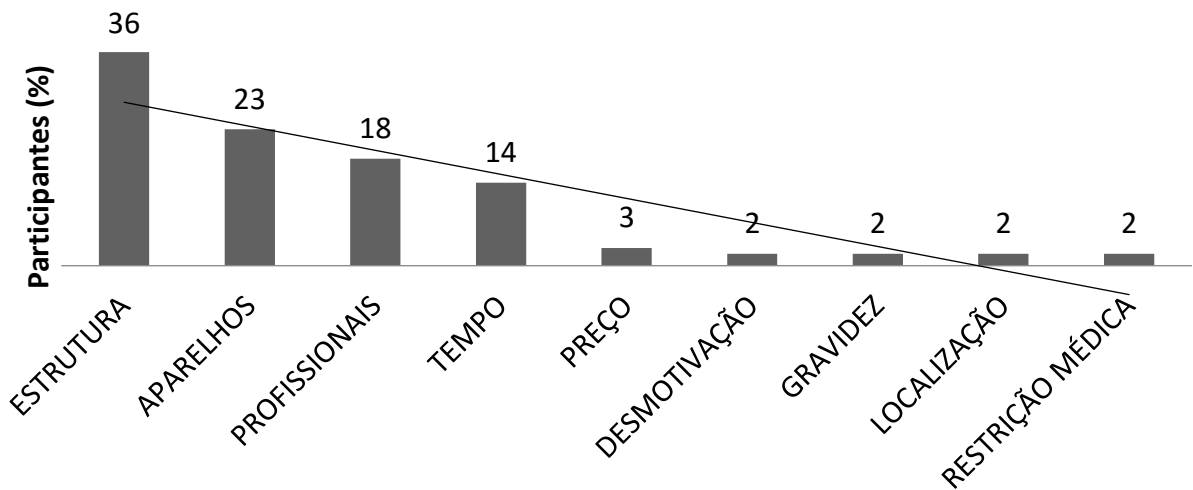


Gráfico 2. Motivo principal para a desistência (n=62)

Na tabela 3, podemos observar que entre os quatro principais motivos para a desistência, apenas estrutura e a baixa qualidade das aulas apresentaram associação ($p < 0,001$) com sexo, sendo maior entre as mulheres. Quando analisamos a faixa etária notamos que o motivo aparelhos está associado com a idade de 18 a 29 anos ($p = 0,044$), já a baixa qualidade das aulas apresenta associação com idade acima de 30 anos ($p < 0,001$). A profissão remunerada associou-se ao motivo aparelhos ($p = 0,055$), já a não remunerada apresentou associação com os motivos profissionais ($p = 0,035$) e baixa qualidade das aulas ($p = 0,044$). O tipo de profissão braçal teve associação com os motivos profissionais ($p = 0,004$) e baixa qualidade das aulas ($p = 0,027$).

As demais variáveis analisadas não apresentaram associação com nenhum dos motivos para a desistência.

Tabela 3. Associação entre motivos de desistência e informações demográficas (n=62)

Variável	Categoria	Estrutura			Aparelhos			Profissionais			Baixa qualidade das aulas		
		n	%	p	n	%	p	n	%	P	n	%	p
Sexo	Masculino	6	23,1	<0,001	13	50,0	0,829	6	23,1	0,083	0	0,0	--
	Feminino	28	77,8		17	47,2		16	44,4		16	44,4	
Faixa etária	18 a 29 anos	13	48,1	0,352	17	63,0	0,044	9	33,3	0,756	1	3,7	--
	Acima de 30 anos	21	60,0		13	37,1		13	37,1		15	42,9	
Estado civil	Solteiro/Divorciado	21	50,0	0,267	20	47,6	0,861	12	28,6	0,099	8	19,0	0,078
	Casado	13	65,0		10	50,0		10	50,0		8	40,0	
Nível socioeconômico	Alto	1	25,0	--	2	50,0	--	0	0,0	--	0	0,0	--
	Médio/Baixo	33	56,9		28	48,3		22	37,9		16	27,6	
Índice de massa corporal	Peso normal	32	55,2	0,841	27	46,6	0,271	21	36,2	0,650	16	27,6	0,223
	Acima do peso	2	50,0	--	3	75,0	--	1	25,0	--	0	0,0	--
Profissão	Não remunerada	3	42,9	--	1	14,3	--	5	71,4	0,035	4	57,1	0,044
	Remunerada	31	56,4		29	52,7		17	30,9		12	21,8	
Tipo de profissão	Estudante	0	0,0	--	0	0,0	--	0	0,0	--	0	0,0	0,027
	Técnica	17	53,1		17	53,1		9	28,1		7	21,9	
	Administrativo	14	73,7		10	52,6		5	26,3		3	15,8	
	Braçal	3	33,3	--	3	33,3	--	8	88,9		6	66,7	
Plano contratado	Mensal	24	54,5	0,931	26	59,1	0,062	14	31,8	0,332	9	20,5	0,208
	Trimestral	7	58,3		2	16,7	--	5	41,7		5	41,7	
	Semestral	2	50,0	--	1	25,0	--	2	50,0	--	1	25,0	--
	Família	1	50,0	--	1	50,0	--	1	50,0	--	1	50,0	--
Tempo de permanência	2 meses	6	42,9	0,813	8	57,1	0,285	5	35,7	0,982	2	14,3	--
	3 meses	16	59,3		13	48,1		10	37,0		6	22,2	
	4 meses	8	66,7		6	50,0		4	33,3		6	50,0	
	5 meses	2	40,0	--	2	40,0	--	1	20,0	--	1	20,0	--
	6 meses	2	50,0	--	1	25,0	--	2	50,0	--	1	25,0	--

* -- Não foi possível calcular o valor de "p" devido à significância;

5. DISCUSSÃO

5.1 PERFIL DOS DESISTENTES

Com base nos resultados apresentados, indivíduos do sexo feminino possuem maior índice de desistência, são jovens, solteiros e sem filhos, o que é apontado também nos estudos de Rojas (2003) e Klainn (2010). A grande maioria apresenta insatisfação com o peso, indicando também que a aderência à atividade física seja motivada por fatores como emagrecimento, estética e saúde, visto que, mais da metade dos participantes apresentou preocupação com esses fatores, que foram apontados como os principais motivos de aderência. Contudo, esses indivíduos apresentam menor nível de permanência do que indivíduos que se declaram satisfeitos com seu peso atual, mantendo-se ativos na academia por apenas três a seis meses, como também é apontado no estudo de Rojas (2003). Outro indicativo importante refere-se à idade dos participantes: Jovens aderem mais facilmente às atividades físicas do que os mais velhos, porém, a faixa etária de 30 a 45 anos tende a permanecer ativo por mais tempo, segundo Saba (2003).

Segundo estudo de Rojas (2003), cerca de 66% desistentes ocupam cargos remunerados em funções administrativas, e escolaridade de nível médio e Matsudo (2002), aponta que um maior nível de instrução e maiores níveis socioeconômicos estão relacionados à maior aderência à prática de atividades físicas, confirmando os resultados apontados neste estudo de caso em que mais de 80% dos alunos entrevistados são remunerados. A maioria dos entrevistados permaneceu na academia com aderência ao plano mensal, o que condiz com a realidade socioeconômica indicada na pesquisa, que apresenta, em sua maioria, indivíduos de classe média.

A musculação e a utilização de aparelhos ergométricos foram as atividades com maior aderência e procura, como já citado por Saba (2003) e Rojas (2003), segundo os quais a musculação é a atividade que apresenta cerca de 85% de aderência. As aulas de ginástica e outras modalidades coletivas obtiveram aderência abaixo de 30%, o que se deve a outros fatores de desistência ligados à qualidade das aulas, profissionais e estrutura da academia, como será destacado adiante.

5.2 MOTIVOS DE DESISTÊNCIA

No estudo de caso, os principais motivos de desistência da prática de atividades físicas estão relacionados à estrutura e aos aparelhos da academia, representando cerca de 40 a 50% dos motivos apontados pelos entrevistados. Pode-se observar, então, que existe grande insatisfação dos clientes com a atual apresentação física da academia. Saba (2001), aponta que a aparência estética do local, equipamentos adequados e o ambiente agradável representam cerca de 43% dos motivos de permanência dos indivíduos nos ambientes de treinamento. Rojas (2003), destaca que a maioria das academias que possuem maiores índices de aderência e permanência dos alunos, oferecem estrutura confortável, variedade de modalidades (cerca de 10 modalidades disponíveis na grade de aulas) e espaço físico adequado, o que se refere à espaço de, em média, 1,5m² por indivíduo mesmo nos horários de maior pico de movimento, além de distribuição e organização adequada dos equipamentos.

A qualidade do serviço prestado e os profissionais da academia, representaram cerca de 25% a 35% da amostra de dados dos motivos de desistência. Liz (2013) e Alexandro et al., (2010), apontam que a má orientação das atividades representa fator relevante para que os indivíduos deixem de frequentar a academia. Saba (2005), cita ainda, que a qualidade pode ser um fator facilitador ou uma barreira para o sucesso do negócio, e que, via de regra, grande maioria dos estabelecimentos que oferecem esse serviço não estão cumprindo com as expectativas dos usuários.

Os demais motivos apontados como fatores de desistência relacionam-se com questões pessoais dos indivíduos, sendo falta de tempo, desmotivação, preguiça, monotonia e insatisfação com o alcance de resultados os principais citados pelos participantes. Segundo Liz (2013), mais de 30% dos desistentes apontam questões pessoais como justificativa para o abandono da prática, e relatam que a falta de tempo associada com as cargas horárias de trabalho constitui fator relevante para a inatividade, fator que também é apontado nos estudos de Saba (2011) e Oliveira (2013).

5.3 PERFIL DOS INDIVÍDUOS RELACIONADO AOS MOTIVOS DE DESISTÊNCIA NO ESTUDO DE CASO

Após o estudo de caso apresentado, podemos concluir que a desistência dos alunos na academia analisada, deve-se, com maior expressividade, à problemas relacionados à estrutura e à qualidade do serviço prestado. E, inseridos nesse contexto, os indivíduos que apresentam maior grau de insatisfação são mulheres, com idade de 30 a 34 anos, solteiras, com nível de escolaridade médio e nível socioeconômico médio, que procuram a academia por motivos estéticos e por emagrecimento. A desistência desses indivíduos pode, portanto, ser explicada pela insatisfação tanto com o ambiente, quanto com outros motivos intrínsecos relacionados a este problema. Rojas (2003), aponta que a estrutura física pode representar tanto uma barreira quanto um facilitador para a aderência. Uma estrutura precária pode representar maior índice de desistência por parte dos alunos, enquanto um ambiente físico adequado pode passar ao cliente a sensação de bem-estar e valorização (Saba, 2005).

Simões (2003), aponta que a insatisfação com os resultados esperados pelos alunos ao iniciar um programa de atividade física, é um fator gerador de desistência e Santos e Knijinik, (2006) aponta, ainda, que os equipamentos e acessórios inadequados e experiências negativas em outros locais de treinamento também são fatores apontados pelos desistentes. Ou seja, o não alcance dos resultados pode ser apontado de forma intrínseca pelos alunos como uma consequência da estrutura ruim e dá baixa qualidade de atendimento.

Portanto, sugere-se que a academia analisada realize reforma e readequação de seu espaço físico, visto que Pereira (1996), aponta que instalações bem planejadas e a segurança dos alunos não pode ser comprometida e, ainda, segundo o SEBRAE (2005), a estrutura das academias deve seguir um padrão no qual a formatação física contenha recepção, sala de administração, sala para avaliação, espaço para condicionamento, alongamento e aquecimento, sala para modalidades de ginástica, vestiários adequados, piscina (se for o caso da academia) e estacionamento. O CONFEF apresenta também a norma regulamentadora de número 52, de 08 de dezembro de 2002, na qual estão contidas as normas básicas de estrutura para as empresas que prestam serviços relacionados a atividade física.

Em relação aos custos da academia, alguns indivíduos apontam a sua insatisfação com o valor dos planos e mensalidades. Rojas (2003), aponta que as academias com mensalidades mais altas, possuem menos aderentes, porém, a permanência dos indivíduos é maior, visto que,

para o público aderente, o preço não é uma barreira real, e a estrutura desses locais é condizente com o valor cobrado. Portanto, pode-se sugerir que o preço mais baixo pode gerar maior aderência, porém, posteriormente, não gera permanência e acaba contribuindo para maior rotatividade de alunos.

A qualidade da equipe de apoio é componente da estrutura humana e também caracterizam a prestação do serviço. Segundo Rojas (2003), a diferença no tempo de permanência dos indivíduos satisfeitos e não satisfeitos com esse indicativo não foi significativo no estudo, porém, aponta que a longo prazo esses fatores podem incomodar e influenciar os indivíduos na permanência nos locais de treinamento.

É relevante destacar também aos gestores de academias e aos profissionais envolvidos que é necessário despertar a real consciência do papel do educador físico dentro deste contexto. Furtado (2009), aponta que a qualidade da prestação do serviço está relacionada ao nível dos profissionais nela inseridos, portanto, devemos nos questionar sobre fatores abrangentes em vários sentidos, desde as condições de trabalho, cargas horárias, sistemas de treinamento e padrões de atendimento, além de observar a importância não somente da aderência, mas da permanência destes indivíduos em atividade. Sob esse ponto de vista, o gestor obtém sua carteira de clientes estável conforme o nível de satisfação desses alunos, que tendem a indicar e trazer novos alunos, visto que o apoio social representa fator importante na permanência dos alunos que aderem a atividades físicas.

6. CONCLUSÃO

Após a identificação e discussão dos resultados, pode-se concluir que o perfil dos indivíduos desistentes da academia analisada são, em sua maioria, mulheres, de 30 a 34 anos, solteiras, sem filhos, com escolaridade de nível médio, remuneradas e que exercem atividades administrativas e técnicas e que buscam a academia pelos motivos de emagrecimento e estética corporal. Os principais motivos de desistência estão relacionados à estrutura, aparelhos e qualidade do serviço prestado (profissionais) na academia. O perfil dos indivíduos e a sua insatisfação com a estrutura com o serviço prestado estão relacionados de forma que os desistentes não se sentem valorizados como clientes e podem correlacionar o não alcance de seus resultados e expectativas pessoais a este problema.

O estudo apresenta limitações no que diz respeito à disponibilidade de dados no sistema da academia, que por diversas vezes, são acrescentados de forma incompleta e restrita. A resposta dos entrevistados são auto reportados, então podem apresentar divergências com a realidade.

REFERÊNCIAS

ACSM, American College Sports of Medicine. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 9. ed. [online], 2013. Disponível em: <www.digitalbookocean.info/etext/12384-acsm_s_guidelines_for_exercise.pdf>. Acesso em: 14 mai. 2016.

ALEXANDRO, Andrade; et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16, n. 1, p. 181-188, jan.-mar. 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/viewFile/1980-6574.2010v16n1p181/2882>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. **Pesquisa Nacional de Saúde 2013**: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas: Brasil, grandes regiões e unidades da federação. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. Disponível: <<ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2016

_____. Ministério da Saúde. **Doenças cardiovasculares**. [online]: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: <<http://www.saude.gov/programas/cardio/cardio.htm>>. Acesso em: 09 out. 2015.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil 2014**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2014.pdf>. Acesso em: 14 mai. 2016.

BOWLES, H. R., J. R. MORROW, Jr., B. L. LEONARD, M. HAWKINS, AND P. M. COUZELIS. **The association between physical activity behavior and commonly reported barriers in a worksite population**. Res Q Exerc Sport. 73:464-470, 2002.

BURTON, N. W. and G. TURRELL. **Occupation, hours worked, and leisuretime physical activity**. Prev Med. 31:673-681, 2000

CANTWELL, S. Excellence in program direction. In: **IDEA World Fitness**. Orlando, 1998.

CONFEEF, **Resoluções 2002**. Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: <<http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/default.asp?ano=2002&textoBusca=>>>. Acesso em: 30 de out. 2016.

COUSINS, Sandra O. **Exercise, aging, & health: overcoming barriers to an active old age**. Philadelphia: Brunner, 1997.

FERMINO, Rogério C.; PEZZINI, Mariana R.; REIS, Rodrigo S. Motivos para a prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [online], vol. 16, n. 1, p. 18-23, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922010000100003&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 mai. 2016.

FERREIRA, Marcos S.; NAJAR, Alberto L. Programas e campanhas de promoção da atividade física. **Ciência e Saúde Coletiva**, [online], n. 10, p. 207-219, 2005. Disponível: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232005000500022>. Acesso em: 14 mai. 2016.

FURTADO, Roberto Pereira. **Do Fitness ao Wellnes: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**. Pensar a Prática. 12 jan. 2009.

GOULD, Daniel; WEINBERG, Robert S. **Foundation of sport and exercise psychology – study guide**. 2. ed. [online], Champaign, Human Kinetics, s/d.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p.37-43, 2011. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16841/18554>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

HALLAL, Pedro C. Atividade física e saúde no Brasil: pesquisa, vigilância e políticas. **Cadernos de Saúde Pública**, [online], vol. 30, n. 12, p. 2487-2489, dez. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2014001202487&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 15 mai. 2016.

IBGE. **Censo Brasileiro 2012**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2012.

IHRSA. **Latin América: market statistics**. [online], 2002. Disponível em: <<http://www.ihrsa.org/international/latinam/sts.html>>. Acesso em: 28 out. 2002.

KLAIN, Ingi Petitemberte. **Determinantes de aderência, manutenção e desistência de um programa de treinamento personalizado**. 2010. Dissertação (Mestrado em Atividades de Academia e Prescrição de Exercícios). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Villa Real, Portugal, 2010. Disponível em:

<<http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/Dissertacoes/KLAIN.pdf>>. Acesso em 30 de out. 2016.

LEITÃO, Marcelo B.; LAZZOLI, José K. et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [online], vol. 6, n. 6, p. 2015-220, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922000000600001>. Acesso em: 15 mai. 2016.

LESLIE E, OWEN N, SALMON J, BAUMAN A, SALLIS J, LO SK. **Insufficiently active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences.** *Prev Med* 1999;28:20-27.

LIZ, Carla M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias.** 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento). Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011. Disponível em: <http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UDSC_cbaf90ed55429c7e8de0c8b9de8470db>. Acesso em: 15 mai. 2016.

MARTINS JUNIOR, Joaquim. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbef/v26n1/a10v26n1.pdf>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor R.; ARAUJO, Timoteo. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 41-50, out. 2002. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/469/495>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

MENDONÇA, Cristina P.; ANJOS Luiz A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 3, p. 698-709, mai.-jun. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v20n3/06>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

MIELKE, Grégore I. **Comportamento Sedentário em Adultos.** 2012. 149 f. Dissertação (Mestrado em Medicina) – Programa de Pós Graduação em Epidemiologia. Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012. Disponível em: <<http://www.epidemioufpel.org.br/uploads/teses/Dissert%20Gregore%20Mielke.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

MONTEIRO, Arthur G. **Treinamento personalizado: uma abordagem didático metodológica.** São Paulo: Phorte, 2002.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

NASCIMENTO, Glauce Y.a; SORIANO, Jeane B.; FÁVARO, Paula E. A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, [online], v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4109>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

NELSON Miriam E.; REJESKI W. Jack. et al. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, [online], vol. 39, n. 8, p. 1435-1445, 2007. Disponível em: <http://www.medscape.com/viewarticle/561352_2>. Acesso em: 15 mai. 2016.

NOBRE, Leandro. **(Re) Projetando a Academia de Ginástica.** 1. ed. São Paulo: Phorte, 1999.

NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, [online], vol. 3, n. 3, 1998. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/1090>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

OLIVEIRA, Danilo de P. **Fatores que influenciam a rotatividade de alunos de academia.** 2013. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário de Formiga, UNIFOR, Minas Gerais, 2013. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/228/1/TCC%20Danilo%20final.pdf>>. Acesso em: 15 mai. 2016.

PEREIRA, Marynês Monteiro Freixo. **Academia: Estrutura Técnica e Administrativa.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

PITANGA, Francisco J. G.; LESSA, Ines. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**, [online], vol. 21 n.3, p. 870-877, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2005000300021>. Acesso em: 15 mai. 2016.

RODRIGUES, K. Saudável malhação. **Revista Pequenas Empresas Grandes Negócios**, [online], s/d. Disponível em: <<http://www.pegn.globo.com/revista/>>. Acesso em: 20 mar. 2016.

ROJAS, Paola N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica de Curitiba**. 2003. 112 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/84576>>. Acesso em: 14 mai. 2016.

SABA, Fábio. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

_____. **Liderança e gestão para academias e clubes esportivos**. São Paulo: Editora Phorte, 2005.

_____. **Mexa-se**. Atividade física, saúde e bem-estar. São Paulo: Editora Takana, 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.

SEBRAE, Sebrae Mercado. **Fitness: oportunidades e competitividade no avanço do mercado**. [online], 2012. Disponível em: <<http://www.sebraemercados.com.br/fitness-oportunidades-e-competitividade-no-avanco-do-mercado>>. Acesso em: 19 out. 2015.

_____. **Comece Certo: academia de ginástica**, São Paulo, 2. ed. 2005. Disponível em: <<http://get.adobe.com/br/reader/>>. Acesso em: 27 out. 2016.

_____. **Ponto de Partida para Início de Negócio: academia de ginástica**. Minas Gerais, 2005. Disponível em: <<http://0.0.0.1>>. Acesso em 27 out. 2016.

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

SPENCER, L.; ADAMS, TB.; MALONE, S.; ROY, L.; YOST, E. **Applying the transtheoretical model to exercise: a systematic and comprehensive review of the literature**. Health Promot Pract, v. 7. n. 4. p. 428-443, 2006.

SPSS versão 20.0 para Windows (*SPSS* Inc.; Chicago, IL, USA).

TAMAYO, Álvaro. et al. A influência da atividade física regular no autoconceito. **Estudos de Psicologia**, [online] v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-294X2001000200004&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 14 mai. 2016.

THOMAS, Jerry R; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VANDERBURG, H. Building a championship team with your part-time players – Excellence in program Direction. In: **IDEA World Fitness**. Orlando, 1998.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO ORALMENTE ESCLARECIDO

Conforme citado no item “aspectos éticos” da Metodologia deste projeto, o consentimento livre e esclarecido será obtido oralmente no momento do contato telefônico com os entrevistados, por se tratar de um inquérito telefônico. O texto estará presente no início do questionário, e será reproduzido a todos os indivíduos selecionados para participar da pesquisa, com possibilidade de aceitação ou recusa de participação, conforme descrição abaixo:

Bom dia/tarde/noite. Meu nome é Thamyris e represento a Academia *Nobre Fit*. Seu contato foi selecionado para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. A entrevista deverá durar cerca de 3 minutos. Suas respostas serão mantidas em total sigilo e serão utilizadas junto com as respostas dos demais entrevistados para fornecer um retrato da situação de desistentes da prática de atividades físicas em academia. Caso tenha alguma dúvida sobre a pesquisa, poderá esclarecê-la diretamente no meu telefone e e-mail. O(a) sr(a) gostaria de anotar o telefone agora ou no final da entrevista?

Podemos iniciar a entrevista?

Sim

Não - Qual o melhor dia da semana e período para conversarmos? (Retornar a ligação em outro horário).

Não quero participar da pesquisa. (Encerrar).

Quaisquer dúvidas dos participantes poderão ser esclarecidas via e-mail ou telefone nos seguintes contatos: thamyesp15@hotmail.com e (41) 9690-5512.

ANEXO II
TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA ACADEMIA



ANEXO II
TERMO DE AUTORIZAÇÃO DA ACADEMIA

Eu, Edson Kwiatkowski Jr., proprietário da Academia *Nobre Fit*, inscrita sob o CNPJ 19.534.244/0001-82, autorizo a estudante Thamyris do Espírito Santo a coletar os dados necessários para a pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso no período indicado.

Sem mais,

Curitiba, 31 de Agosto de 2016.



ANEXO III
ROTEIRO DE ENTREVISTA POR TELEFONE

ROTEIRO DE ENTREVISTA	Nº
<p>Nome: _____</p> <p>Data: __/__/____</p> <p>Tel: _____</p> <p>Horário: _____</p> <p>Sexo () F () M</p> <p>Idade: _____</p> <p>Plano contratado: () Mensal () Trimestral () Anual () Semestral () Família</p>	

Bom dia/tarde/noite. Meu nome é Thamyris e represento a Academia *Nobre Fit*. Seu contato foi selecionado para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. A entrevista deverá durar cerca de 3 minutos. Suas respostas serão mantidas em total sigilo e serão utilizadas junto com as respostas dos demais entrevistados para fornecer um retrato da situação de desistentes da prática de atividades físicas em academia. Caso tenha alguma dúvida sobre a pesquisa, poderá esclarecê-la diretamente no meu telefone e e-mail. O(a) sr(a) gostaria de anotar o telefone agora ou no final da entrevista?

Podemos iniciar a entrevista?

() Sim

() Não - Qual o melhor dia da semana e período para conversarmos? (Retornar a ligação em outro horário).

() Não quero participar da pesquisa. (Encerrar).

1. Qual seu estado civil?

- Solteiro(a)
- Separado(a) / Divorciado(a)
- Casado(a) / Vivendo juntos
- Viúvo (a)

2. Indique nos espaços abaixo a quantidade de cada item que você possui em casa.
(escrever um NÚMERO nos espaços correspondentes).

- Televisão em cores
- Aspirador de pó
- Rádio ou rádio relógio
- Máquina de lavar
- Banheiro
- Videocassete/DVD
- Automóvel
- Geladeira
- Empregada mensalista
- Freezer ou geladeira dúplex

3. Qual o grau de escolaridade pelo responsável financeiro da família?

- Nunca estudou
- Fundamental Incompleto
- Fundamental Completo
- Ensino Médio Incompleto
- Ensino Médio Completo
- Ensino Superior Incompleto
- Ensino Superior Completo

4. Assinale qual a sua principal atividade profissional (remunerada ou não).
(PERGUNTAR SE É braçal, administrativa ou técnica)

Profissão: _____

Tipo: _____

5. Durante o tempo que você esteve na academia, por ordem de prioridade, qual foi o seu objetivo no programa de exercícios?

- Condicionamento físico
- Ordens médicas
- Conhecer pessoas
- Saúde
- Emagrecimento
- Relaxar
- Estética
- Outro: _____

6. De quais atividades você participou na academia?

- Pilates
- Musculação
- Dança
- Jump
- Aparelhos- esteira, bicicleta
- Lutas
- Outra: _____

7. Quanto tempo você frequentou a academia?

8. O que mais influenciou para que você deixasse de frequentar a academia?

- Aparelhos da academia (má qualidade)
- Localização (Mudança de endereço)
- Estrutura (Instalações / Aparência / Estética do local)
- Preço (Restrição Financeira)
- Profissionais da academia (Má orientação)
- Restrição médica
- Baixa qualidade das aulas
- Falta de tempo
- Desmotivação
- Preguiça
- Gravidez
- Lesões
- Atendimento
- Monotonia dos exercícios
- Não obteve os resultados desejados
- Outro: _____

9. Qual o principal motivo para que você deixasse de frequentar a academia?

10. Qual seu peso (Kg) e estatura?

Muito obrigado(a) por participar de nossa pesquisa! Qualquer dúvida você pode entrar em contato via telefone ou e-mail e conversar com a pesquisadora e responsáveis: thamyesp15@hotmail.com e (41) 9690-5512. Bom dia/tarde/noite.

Horário final: ___ h e ___ min.