

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL**

**Ramon Luis Péres**

**FATORES DE ADERÊNCIA A PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO  
EM ACADEMIAS DE SÃO JOSÉ/SC**

Florianópolis - SC  
2010

**Ramon Luis Péres**

FATORES DE ADERÊNCIA A PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO  
EM ACADEMIAS DE SÃO JOSÉ/SC

Monografia apresentada ao Curso de Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos na Universidade Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Ms. Mario Luiz Couto Barroso

Florianópolis - SC  
Junho/2010

**FATORES DE ADERÊNCIA A PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO EM  
ACADEMIAS DE SÃO JOSÉ/SC**

Por

**RAMON LUIS PÉRES**

Trabalho de conclusão de curso aprovado com nota \_\_\_\_\_ como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Banca Examinadora formada por:

---

Membro: Prof. Ms. Mario Luiz Couto Barroso  
CDS/UFSC

---

Membro: Prof. Dr. Adair da Silva Lopes  
CDS/UFSC

---

Membro: Prof<sup>a</sup>. Mda. Priscila Jochem  
CDS/UFSC

Florianópolis  
Junho/2010

## **AGRADECIMENTOS**

À família, pelo apoio e compreensão oferecidos durante os anos de graduação, principalmente nas minhas ausências e necessidades.

Aos colegas e amigos de graduação pelas experiências e aprendizados proporcionados pelo convívio, tanto na carreira acadêmica quanto no aspecto pessoal, ao longo de minha trajetória nesta instituição.

Aos professores, que proporcionaram conhecimento e suporte quando necessário tanto para a execução deste projeto, quanto para vivências práticas em outras áreas até então desconhecidas por mim.

Às academias, que proporcionaram condições para a realização deste estudo ao autorizarem minha inserção dentro de seu ambiente de trabalho.

Ao meu orientador, professor Mario Luiz Couto Barroso, pela paciência, dedicação e suporte oferecidos durante a execução deste trabalho.

À Universidade Federal de Santa Catarina, pela oportunidade de graduação neste curso e condições para poder executar este projeto.

## RESUMO

### FATORES DE ADERÊNCIA A PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIAS DE SÃO JOSÉ/SC

AUTOR: RAMON LUIS PÉRES

ORIENTADOR: MARIO LUIZ COUTO BARROSO

O objetivo do presente estudo foi investigar os fatores de aderência a programas de exercício físico em academias, bem como os motivos de troca ou permanência em academias de São José/SC. Para a coleta de dados aplicou-se um questionário acerca dos fatores de adesão, troca e permanência e utilizou-se o pacote estatístico SPSS (versão 15.0) para análise dos dados. A amostra do estudo foi constituída por 104 participantes de quatro academias selecionados de forma não probabilística por conveniência. 52 homens (50%) e 52 mulheres (50%), com idade média de  $33,73 \pm 12,48$  anos, do total, 37,5% possuíam o ensino médio completo, 73,1% trabalhavam, 91,3% eram não-fumantes. O tempo médio de prática foi de  $16,44 \pm 24,10$  meses e 63,5% dos indivíduos já interromperam seu programa de atividade física por pelo menos vinte dias. Com relação aos fatores proporcionados pela prática e motivos, os mais citados foram: saúde (28,5%), estética (22,9%), bem-estar e tranquilidade (21,36%) e condicionamento físico (29,13%). Os motivos relacionados ao local de prática compreendem além de melhora da saúde (17,3%) e motivos estéticos (24,5%), localização (12,0%) e estrutura física da academia (10,01%). No que se refere à interrupção, as causas geralmente são falta de tempo (30,5%), falta de motivação intrínseca (19,5%) e questões financeiras (11,0%). Os motivos para manutenção no programa compreendem melhora na saúde observada (22,3%), objetivos alcançados (19,4%) e busca do corpo ideal (16,0%). Desta forma, os principais aspectos positivos abrangem questões ligadas não somente à vertente biológica, mas também psicológica e econômica dos indivíduos, exemplificadas pelos itens assinalados saúde, estética e alívio do estresse. Recomenda-se a continuidade do estudo para obtenção de amostragem maior, bem como realização nas demais academias da grande Florianópolis para se traçar um perfil da população e estabelecer comparações entre os municípios.

**PALAVRAS-CHAVE:** Academias, aderência, atividade física

## ABSTRACT

### ADHERENCE FACTORS OF A PHYSICAL EXERCISE PROGRAMS IN ACADEMIES OF SAO JOSÉ / SC

AUTHOR: RAMON LUIS PÉRES

ADVISOR: MARIO LUIZ BARROSO COUTO

This study aimed to investigate the factors of adherence to exercise programs in gyms, as well as the reasons for change or stay in the academies in São José/SC. To collect data we applied a questionnaire concerning adherence factors, exchange and permanence and used the statistical package SPSS (version 15.0) for data analysis. The study sample consisted of 104 participants from four academies selected in a non-probabilistic sample. 52 men (50%) and 52 women (50%), with a mean age of  $33.73 \pm 12.48$  years, the total, 37.5% had completed high school, 73.1% worked, 91.3% were non-smokers. The average practice time was  $16.44 \pm 24.10$  months and 63.5% of the individuals have discontinued their program physical activity for at least twenty days. As to the factors provided by the practice and motives, most cited were: health (28.5%), aesthetics (22.9%), welfare and tranquility (21.36%) and fitness (29.13%). The reasons related to the practice site comprise in addition to improved health (17.3%) and aesthetic reasons (24.5%), location (12.0%) and physical structure of the academy (10.1%). Regard to the interruption, the causes are usually lack of time (30.5%), lack of intrinsic motivation (19.5%) and financial issues (11.0%). The reasons for maintaining the program include improvements in health observed (22.3%), goals achieved (19.4%) and search for the ideal body (16%). Thus, the main positive aspects include issues related not only to the biological aspects but also psychological and economic consequences of individuals, exemplified by the items marked health, beauty and stress relief. It is recommended to continue the study to obtain a larger sample, as well as achievement in other academies of Florianópolis to draw a profile of the population and make comparisons between municipalities.

**KEYWORDS:** Gyms, adherence, physical activity.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Modelo transteórico (Prochaska et al, 1992).....	8
<b>Figura 2.</b> Fatores proporcionados pela prática regular de exercícios físicos.....	13
<b>Figura 3.</b> Fatores proporcionados pela prática regular de exercícios físicos/sexo ....	13
<b>Figura 4.</b> Motivos para prática de exercício físico .....	14
<b>Figura 5.</b> Motivos para prática de exercício físico/sexo.....	15
<b>Figura 6.</b> Prática nas academias.....	16
<b>Figura 7.</b> Prática nas academia/sexo .....	17
<b>Figura 8.</b> Motivos de interrupção.....	17
<b>Figura 9.</b> Motivos de permanência.....	18
<b>Figura 10.</b> Motivos de permanência/sexo .....	19

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1.1 O PROBLEMA.....	1
1.2 OBJETIVOS .....	2
1.2.1 <i>Objetivo Geral</i> .....	2
1.2.2 <i>Objetivos Específicos</i> .....	2
1.3 JUSTIFICATIVA .....	3
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>4</b>
2.1 O SER HUMANO E A ATIVIDADE FÍSICA.....	4
2.2 SEDENTARISMO E DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS.....	5
2.3 ACADEMIAS DE GINÁSTICA .....	6
2.4 MODELO TRANTEÓRICO.....	7
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	9
3.3 INSTRUMENTOS.....	9
3.4 PROCEDIMENTOS .....	10
3.5 ANÁLISE DE DADOS.....	10
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>11</b>
4.1 CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA.....	11
4.2 ADERÊNCIA A PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO .....	12
4.2.1 <i>Prática regular de exercícios físicos</i> .....	12
4.2.2 <i>Motivos para prática de exercícios físicos</i> .....	14
4.2.3 <i>Local de prática</i> .....	16
4.2.4 <i>Interrupção e permanência no programa</i> .....	17
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>20</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>
<b>7 APÊNDICE .....</b>	<b>23</b>
<b>8 ANEXOS .....</b>	<b>24</b>
8.1 ANEXO 1.: QUESTIONÁRIO REFERENTE À ADESÃO E PERMANÊNCIA EM PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS. ELABORADO POR MORALLES (2002).....	24
8.2 ANEXO 2.: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	28



## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1. O PROBLEMA

Desde que o ser humano introduziu novas tecnologias em seu cotidiano, facilitando sua vida em vários aspectos, vem surgindo na mesma proporção um enorme problema, o sedentarismo. Se nos primórdios da humanidade nossos antepassados utilizavam seu corpo para caçar, lutar e sobreviver, posteriormente servindo fins bélicos, atualmente não existe esta necessidade de utilizar o corpo para garantir a própria sobrevivência (PITANGA, 2002). Ao longo do tempo esta prática conduziu a um quadro onde se evidenciou a proliferação dos fatores de risco de doenças crônico-degenerativas, conforme citado por Rego (1990) em seu estudo: hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alcoolismo, e com grande influência o sedentarismo. A partir deste fato, vêm-se estudando diversas formas de introduzir a prática de exercícios físicos no cotidiano destes indivíduos que se tornaram sedentários, sendo que uma delas é o programa de exercícios em academias. Logo surgiu um novo problema: como fazer com que estas pessoas mantenham sua assiduidade nas atividades nestas academias? Pois se tornou fato que a maioria dos praticantes desistem nos primeiros meses de atividades, quando, segundo Prochaska et al(1992), os indivíduos se encontram no estágio de ação de acordo com seu modelo transteórico. Cabe então aos profissionais de Educação Física identificar a melhor forma de manter estes indivíduos em um programa de exercícios, seja para fins terapêuticos ou como forma de lazer (MARCELINO, 2003),

O município de São José é o quarto mais antigo do Estado de Santa Catarina é o quarto em termos de população, situado na região da Grande Florianópolis, e possui uma quantidade razoável de espaços para a prática de atividade física. Sob coordenação da Fundação Municipal de Esportes, participa regularmente de eventos como os Jogos Escolares de Santa Catarina (JESC) e Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC) e outros eventos do gênero. No que tange o atendimento à população, são oferecidos alguns projetos para a promoção de atividade física, contudo, estes são em sua maioria voltados para a

população idosa.

Contudo, houve uma percepção do elevado desenvolvimento que ocorreu na região, sobre todos os aspectos, inclusive a urbanização de diversos espaços, fazendo com que as academias se tornassem uma opção extremamente atrativa aos praticantes de atividade física, havendo por conseqüência um aumento do número de estabelecimentos com esta finalidade, os quais por vezes acabam por não ter sucesso em suas empreitadas.

A partir deste pressuposto, surge uma questão muito pertinente e de extrema importância para os proprietários e instrutores de academias: quais são os fatores de adesão a programas de atividade física em academias de São José/SC, bem como os motivos de troca ou abandono de programa por alunos?

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivo Geral**

O presente estudo objetiva identificar os fatores de adesão a programas de exercício físico em academias de São José/SC, bem como os motivos de troca ou abandono de programa pelos alunos.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Identificar os motivos de ingresso em programas de exercício físico em academias de São José.
- Identificar os motivos de continuidade nos programas de exercício físico.
- Identificar possíveis causas de desistência do programa de exercícios ou troca de estabelecimento.

### **1.3. JUSTIFICATIVA**

Este trabalho se faz necessário a partir das observações do autor, sobre suas experiências como aluno e como estagiário da disciplina de Educação Física Curricular – Condicionamento Físico, na Universidade Federal de Santa Catarina, sobre o assunto e sua importância para a promoção de atividade física, além de investigar os fatores relacionados à adesão em academias devido à necessidade de se aperfeiçoar o funcionamento das mesmas, principalmente de acordo com a perspectiva dos alunos no que se refere aos requisitos que estes julgam importantes ou sentem falta numa academia visando diminuir ao máximo o número de alunos desistentes. Por fim este trabalho propiciará dados acerca dos praticantes de atividade física da região da grande Florianópolis em Santa Catarina.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

O tema fatores de aderência a programas de exercício físico em academias é um tema muito recorrente na atualidade e de extrema importância para a promoção de um estilo de vida mais saudável. Tendo em vista isto, a seguir, haverá uma breve explanação sobre os males proporcionados pela falta de atividade física e os principais fatores de aderência a programas de atividade física em alguns estudos nesta área.

### **2.1. O SER HUMANO E A ATIVIDADE FÍSICA**

Em toda a sua história, o ser humano sempre praticou atividade física. Desde seus primórdios, quando precisava caçar para alimentar-se ou fugir dos seus predadores. Quando tinha que trabalhar na produção de seu próprio alimento, quando necessitava locomover-se, o homem sempre realizava algum gasto calórico na realização de seus afazeres (PITANGA, 2002). Atualmente, esta necessidade de exercitar-se vem sendo descartada, vistas as facilidades que a tecnologia traz ao ser humano, fornecendo maior comodidade nas suas tarefas diárias e tornando este menos ativo.

Na área da Educação Física, é de conhecimento que existem diversas formas de se manter ativo fisicamente, seja por atividades laborais, para aqueles indivíduos que exercem profissões que demandam grande gasto energético, tendo como exemplo os trabalhadores da construção civil; seja para atividades de lazer, como a prática de esportes; para atividades domésticas; ou para locomoção. Contudo, é vasto também o número de barreiras encontradas para a prática de atividade física. Segundo Nahas (2006), dentre estas barreiras pode-se destacar: experiências negativas anteriores, apoio social de familiares e amigos, falta de tempo, distância ao local da prática, falta de recursos financeiros, atitude, dentre outros tão presentes nas grandes cidades atualmente. Ainda é necessário segundo Dishman et al (1985) definir quais destes aspectos influenciam

diretamente na prática de atividade física e quais influenciam de forma indireta visando intervenções mais eficazes. Fica clara a necessidade de conscientizar as pessoas acerca da importância da atividade física regular, desenvolvendo nestas o desejo de iniciar um programa de exercícios físicos, e motivando-as de forma a mantê-las neste programa.

## **2.2. SEDENTARISMO E DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS**

Da dificuldade do ser humano em manter-se fisicamente ativo surgiu um grave problema, ao qual não é creditado a devida importância, o sedentarismo, que é uma das causas do desenvolvimento de várias doenças crônico-degenerativas. A partir desta evidência surgiram estudos que indicam a prática de exercícios físicos como uma forma de se evitar o sedentarismo e, por conseguinte retardar o desenvolvimento das doenças crônico-degenerativas, melhorando a qualidade de vida da população. Num destes, Rego (1990) num estudo realizado em São Paulo definiu como principais fatores relacionados às doenças crônico-degenerativas: hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alcoolismo e sedentarismo. Ainda quanto ao sedentarismo atualmente têm sido realizados diversos estudos para identificar o perfil do indivíduo sedentário, num destes estudos Pitanga (2005) definiu como sedentários indivíduos do sexo feminino entre 40 e 59 anos e do sexo masculino acima de 60 anos, com baixo nível de escolaridade e que se encontram casados, separados ou viúvos. No entanto, Oehlschlaeger et al (2004) define em seu estudo que pessoas do sexo feminino, de classe social baixa e com baixa escolaridade, aquelas mais propensas ao sedentarismo.

Num estudo realizado por Carvalhaes (2004), os resultados encontrados foram um pouco diferentes, nele foi constatado como fatores de risco prevalentes para doenças crônicas: excesso de peso e sedentarismo; consumo de álcool excessivo para os homens e baixa escolaridade para as mulheres, mostrando que além dos fatores citados anteriormente o consumo excessivo de álcool funciona como um catalisador para o aparecimento de doenças crônicas,

além dos males causados por ele já conhecidos.

### **2.3. ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Atualmente, dentre as diversas formas de se praticar exercício físico uma tem tido certo destaque: as academias de ginástica. Este destaque decorre da junção de alguns fatores que, ao serem relacionados, têm enorme influência na escolha da modalidade escolhida para participar de programas de exercícios físicos. Os fatores referidos anteriormente podem ser compostos pelos aspectos: saúde, condicionamento físico, estética, relaxamento, fazer e encontrar amigos (MARCELINO, 2003), partindo deste pressuposto, nota-se que, além de melhorar a saúde e o condicionamento físico, os indivíduos que procuram ingressar em academias de ginástica buscam diminuir o estresse da rotina de trabalho ou estudos e utilizam este espaço para ampliar e aprofundar seu convívio social.

Outro fator relevante na popularização das academias é a influência da mídia, a partir do momento que esta divulga, principalmente na TV e Internet, o estigma dos corpos sarados e bem definidos, frutos do trabalho realizado nas academias (TAHARA et al, 2003), ou seja, o fator estético, onde as pessoas ingressam nas academias com a intenção de se aproximarem do ideal de corpo que é divulgado pela mídia (MARCELINO, 2003).

Após o ingresso na academia, há outros aspectos a observar que propiciem a permanência ou desistência dos alunos nos programas de exercício físico em academias. Marcelino (2003) cita que um dos principais motivos para a troca de estabelecimento é a falta de entusiasmo por parte do professor, que por conseqüência, desestimula o aluno para a prática. Quanto à importância do profissional de educação física, Martins (2008) encontrou em seu estudo que o professor deve ser qualificado, demonstrar conhecimento, além de ser extrovertido e comunicativo. O profissional ideal, portanto, seria aquele que tivesse o conhecimento e fosse capaz de transmiti-lo ao aluno de forma clara e simples. Neste mesmo estudo, a autora verificou que o valor da mensalidade foi um dos itens que obteve menor grau de importância para os alunos, ou seja, se estes estiverem satisfeitos com o trabalho oferecido, não se importam em pagar um preço estipulado, por julgarem ser realmente justo o valor pago em virtude do

serviço oferecido.

Segundo Morales (2002), existe, além da falta de motivação outros três fatores que influenciam a desistência dos alunos: falta de tempo, problemas financeiros e problemas de saúde, sendo que em seu estudo a reestruturação do tempo é um aspecto primordial citado pelos usuários para manter-se num programa de exercícios físicos.

Dentre os motivos incentivadores para a permanência do aluno no programa de exercício físico, Morales (2002) constatou que, de acordo com os praticantes, é essencial que se atinjam os objetivos traçados no início do programa, que haja prazer na prática da atividade, e surtam efeitos positivos relativos à estética e saúde. Isto fica claro na teoria mas, na prática, a maioria dos instrutores fornece um programa de exercícios padrão para todos seus alunos sem preocupar-se com a individualidade biológica, pelo simples fato de poupar trabalho a si mesmo.

Analisando uma população diferente, Cardoso (2008) constatou em seu estudo que o principal fator para aderência a um programa de atividade física para idosos é o convite por parte de familiares ou amigos, e a causa maior para desistência deve-se a problemas de saúde do cônjuge ou morte de familiares.

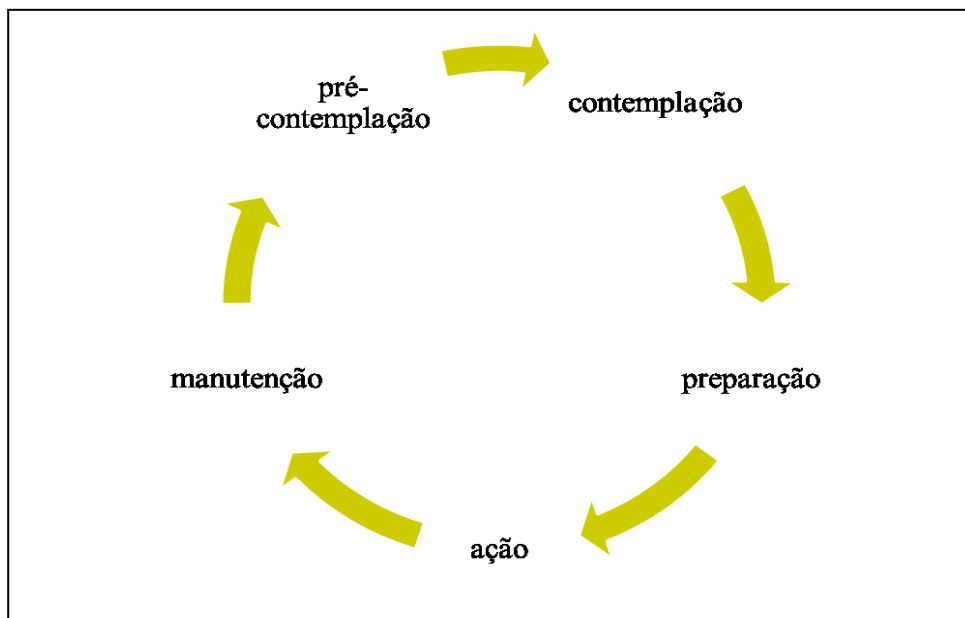
Quando se pensa em treinamento individualizado logo vem à cabeça o *personal training*, uma alternativa para as pessoas com melhores condições financeiras e que almejam melhor aproveitamento em seus programas de exercícios, principalmente no que se refere a almejar os objetivos pré-estabelecidos. É evidente que tal acompanhamento é praticamente inviável em academias visto o elevado número de alunos principalmente em horários de pico e o baixo número de instrutores no local, porém é essencial que o profissional esteja sempre atento aos alunos que necessitam de maior auxílio, seja para correção ou realização das atividades, tendo atenção especial com os iniciantes.

## **2.4. MODELO TRANTEÓRICO**

Vista as necessidades de se descobrir o porquê das pessoas iniciarem um programa de atividades físicas, e não conseguirem aderir a ele desenvolveu-

se por estudiosos alguns modelos de comportamento em relação ao exercício. Destes pode-se destacar o modelo transteórico (PROCHASKA et al,1992), que afirma que os indivíduos progridem por estágios de mudança de forma cíclica, porém não-linear, pois as pessoas, por vezes, não têm sucesso em suas tentativas de aderência a programas de atividade física.

**Figura 1.** Modelo transteórico (Prochaska et al, 1992)



O modelo é composto por cinco estágios como é visto na figura 1, sendo estes: estágio de pré-contemplação – neste estágio o indivíduo não tem intenção em exercitar-se no próximos seis meses; estágio de contemplação – neste estágio o indivíduo tem intenção de exercitar-se, porém não o faz; estágio de preparação – aqui o indivíduo se exercita, contudo de forma não regular e provavelmente menos de três vezes por semana; estágio de ação – neste estágio o indivíduo participa de um programa de atividade física regular, porém a menos de seis meses, é neste estágio que geralmente há o maior índice de desistência; estágio de manutenção – aqui o indivíduo já se exercita por mais de seis meses, regularmente, neste estágio a pessoa é verdadeiramente ativa.



### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

Este estudo caracteriza-se por pesquisa descritiva transversal com o intuito de investigar os fatores que influenciam a aderência aos programas de exercícios físicos em academias. Foi realizada uma observação direta extensiva, e posterior aplicação de questionários.

#### **3.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população do estudo compõe-se de indivíduos freqüentadores de programas de exercícios em quatro academias de São José/SC, de ambos os sexos e a partir dos 18 anos de idade. A amostragem do estudo foi realizada de forma não probabilística por conveniência. A amostragem do estudo foi constituída de 104 sujeitos, sendo 52 homens e 52 mulheres, sendo selecionados (academias e sujeitos) de forma não probabilística por tipicidade

#### **3.3. INSTRUMENTOS**

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o questionário adaptado do estudo realizado por Morales (2002) (ANEXO 1). Constituído por 29 questões, que continham questões referentes a informações pessoais; estilo de vida e saúde; nível de estresse; e fatores para prática, aderência e desistência.

### **3.4. PROCEDIMENTOS**

Foi realizada uma abordagem inicial às academias para autorização da aplicação dos questionários, sendo que estes são auto-administráveis. Foram aplicados 200 questionários e obteve-se o retorno de 104 (52%) destes. Os participantes preencheram também um termo de consentimento livre e esclarecido (anexo 2).

### **3.5. ANÁLISE DE DADOS**

Os resultados foram analisados de forma quantitativa, com aplicação de estatística descritiva (desvio padrão e média) visando identificar os aspectos que mais influenciam na aderência a programas de exercício físico, analisando quais itens foram considerados negativos e positivos.

## 4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados deste estudo foram analisados através de média e desvio padrão para os dados quantitativos (idade, tempo de prática, etc.), e por porcentagens os dados qualitativos (ex.: motivos para a prática de exercícios físicos), e apresentados através de gráficos.

### 4.1. CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA

A amostra do estudo compõe-se de 104 sujeitos, sendo 52 homens e 52 mulheres, divididos em quatro academias (academia A – 31,7%, academia B – 21,2%, academia C – 24,0% e academia D – 23,1%), com idade média de  $33,73 \pm 12,48$  anos. O elevado valor encontrado para o desvio padrão mostra a grande variedade na faixa etária dos indivíduos praticantes de atividade física, na sua maioria eram solteiros ou casados (41,3% e 51,9%). Grande parte da amostra possuía o ensino médio completo (37,5%), 73,1% trabalhavam atualmente, sendo que destes 69,2% trabalham 40h/sem ou mais, fato relacionado a um dos principais fatores para desistência encontrado em diversos estudos como Tahara et al (2003) que é a falta de tempo. Houve predominância dos não-fumantes (91,3%) mostrando sua preocupação com a saúde. Contudo, quanto à ingestão de álcool houve maior equilíbrio, sendo que 47,1% não apontaram a ingestão de álcool enquanto 52,9% afirmaram consumi-lo.

O tempo de prática médio foi de  $16,44 \pm 24,10$  meses. Novamente o alto valor de desvio padrão mostra a discrepância quanto ao tempo de prática dos indivíduos, visto que, enquanto alguns destes tinham apenas dois meses de prática, outros freqüentavam a academia por mais de dez anos, sem interrupção. Analisando em relação ao sexo, as mulheres têm maior tempo de prática ( $20,13 \pm 30,72$  meses) do que os homens ( $12,75 \pm 14,20$ ), evidenciando que, para a população estudada o sexo feminino tende a ser mais fiel a um programa de exercícios físicos regular. O estado de saúde foi avaliado como

predominantemente bom (62,5%). Analisando o nível de estresse verificou-se que 60,0% encontram-se às vezes estressado, sugerindo que, assim como foi encontrado no estudo de Nunomura et al (2004), a prática de atividade física regular contribui positivamente na diminuição dos níveis de estresse e conduz a uma melhor qualidade de vida, já que estes indivíduos, na sua maioria se encontram num programa de exercício físico. Quanto à percepção em casa, no trabalho e no lazer, constatou-se que a predominância de respostas foi regular, bem e muito bem, para os três locais, mostrando que os indivíduos encontram-se satisfeitos com seu padrão de vida atual.

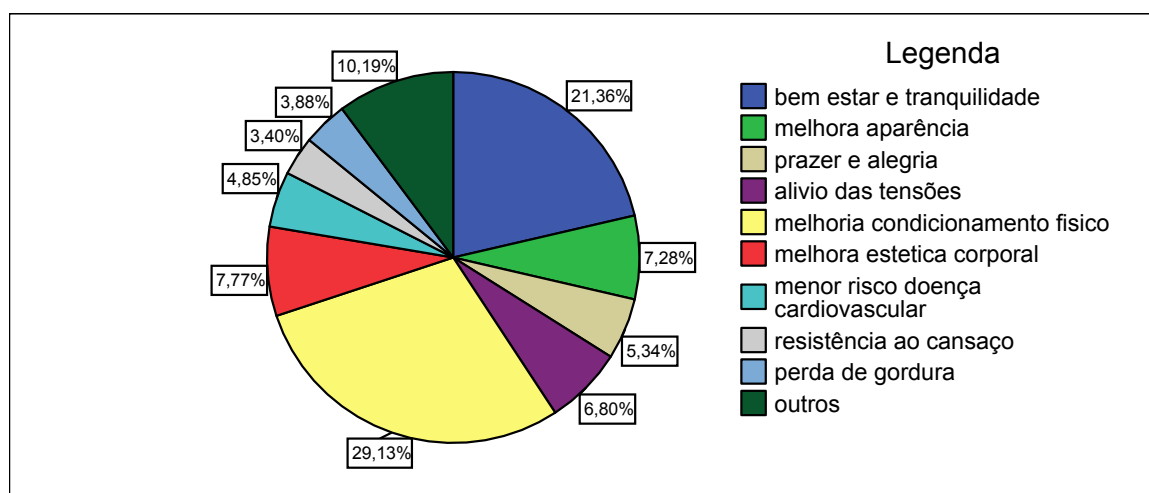
As academias em geral se encontram mais próximas das residências (84,6%) dos alunos do que dos locais de trabalho (15,4%), e a distância até a academia era em sua maioria até 1 km (63,5%), e os praticantes na sua maioria se deslocam a pé até o local de prática (60,6%), similar ao apresentado por Zanette (2003). Rojas (2003), em seu estudo mostrou que a maioria dos praticantes encontra-se num raio de no máximo três quilômetros da academia, mostrando que a proximidade do local de prática pode ser um fator importante na aderência à prática de exercícios físicos pois, hoje em dia, as pessoas dispõem de pouco tempo para a prática de atividade física, e um local que não seja próximo à sua residência dificilmente será escolhido pelo praticante, devido à dificuldade de deslocamento existente principalmente nas grandes cidades hoje em dia.

## **4.2. ADERÊNCIA A PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO**

### **4.2.1. Prática regular de exercícios físicos**

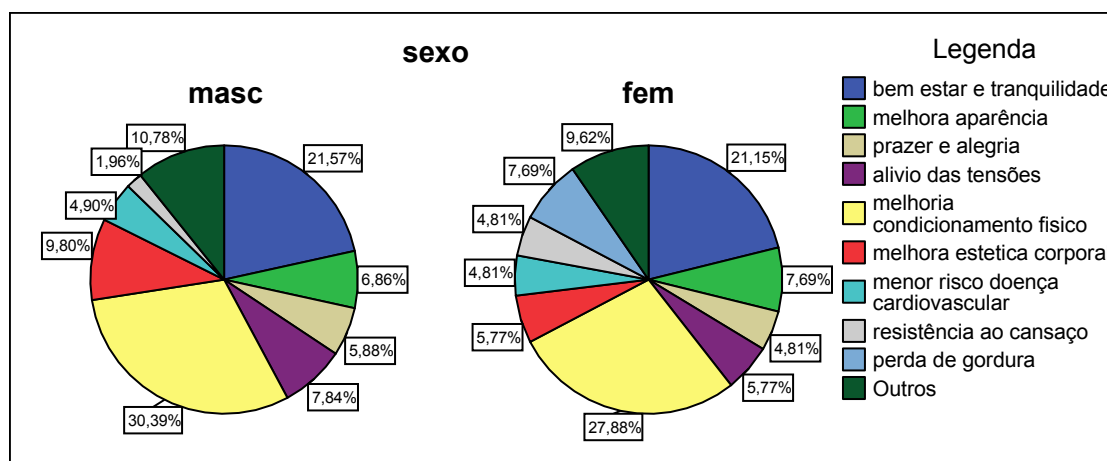
Visando identificar quais os motivos que levam os indivíduos a ingressar num programa de exercícios físicos questionaram-se quais fatores que a prática de exercícios físicos pode proporcionar, os resultados encontram-se na figura 2.

**Figura 2.** Fatores proporcionados pela prática regular de exercícios físicos



Os fatores que obtiveram maior relevância foram: melhoria do condicionamento físico (29,13%), bem estar e tranquilidade (21,36%), seguidos por melhoria na estética corporal (7,77%), melhoria na aparência (7,28%), alívio das tensões (6,80%) e prazer e alegria (5,34%). Os outros itens obtiveram índice menor que 3%, semelhante ao estudo realizado por Fermino et al (2010). Analisando os dois itens que obtiveram os maiores escores percebe-se atualmente grande preocupação dos praticantes pela busca de mente e corpo sãos, aliando melhora da forma física e por consequência da saúde e alívio do estresse do dia-a-dia, representado pelo bem estar e tranquilidade apontada pelos participantes.

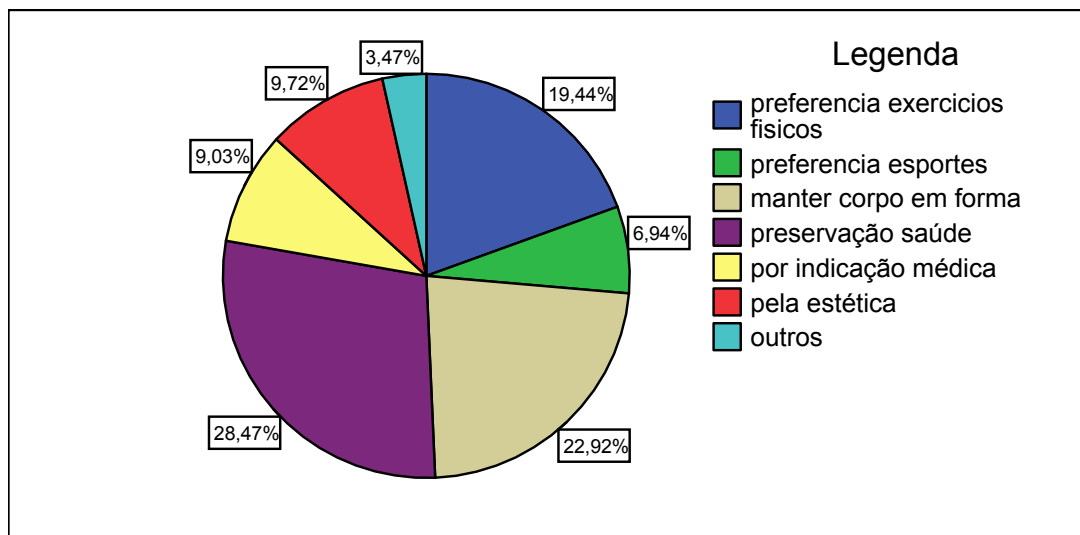
**Figura 3.** Fatores proporcionados pela prática regular de exercícios físicos/sexo



Analisando quanto ao sexo têm-se, como mostrado na figura 3, resultado semelhante ao encontrado na figura 2, melhoria do condicionamento físico (30,4% - homens, 27,9% - mulheres), bem estar e tranquilidade (21,6% - homens; 21,2% - mulheres), melhora na estética corporal (9,8% - homens; 5,8% - mulheres), melhora na aparência (6,9% - homens; 7,7% - mulheres), alívio das tensões (7,8% - homens; 5,8% - mulheres), prazer e alegria (5,9% - homens; 4,8% - mulheres), com a inclusão do item perda de gordura (7,7%) para as mulheres, semelhantes ao estudo realizado por Zanette (2003), onde os homens praticavam devido à melhora do condicionamento físico e bem estar físico, enquanto as mulheres o praticavam por emagrecimento e por motivos estéticos.

#### 4.2.2. Motivos para prática de exercícios físicos

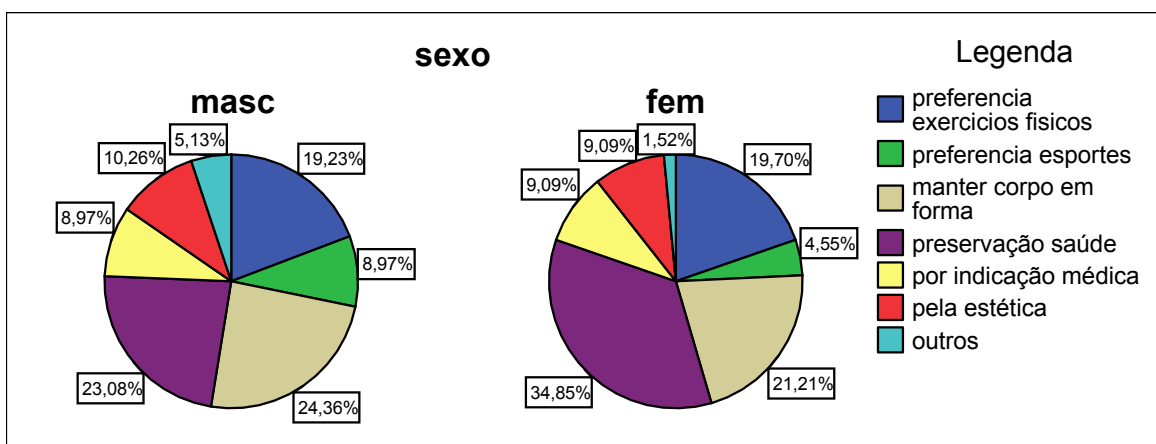
Figura 4. Motivos para prática de exercício físico



Os motivos para prática de exercícios físicos são mostrados na figura 4. Percebe-se que os aspectos mais abordados foram: preservação da saúde (28,5%), manter o corpo em forma (22,9%), preferência por exercícios físicos (19,4%), pela estética (9,7%), por indicação médica (9,0%) e preferência por esportes (6,9%), resultado semelhante ao encontrado por Fermino et al (2010) que definiu como principais motivos para prática de atividade física os itens, saúde, aptidão física disposição, atratividade e harmonia. Diferentemente Santos

e Knijnik (2006) para outra faixa etária encontraram lazer/qualidade de vida e orientação ou prescrição médica como fatores determinantes para a prática exercícios físicos, mostrando que em alguns casos é necessário que haja algum risco à saúde para que o indivíduo inicie um programa de exercícios, evidenciando certo comodismo, resultante das facilidade proporcionadas pelos avanços tecnológicos. Contudo, assim como é exposto por Weinberg e Gould (2001), seja por necessidade ou prevenção, a prática de exercícios físicos atualmente vem tomando um caráter que visa, cada vez mais, melhores condições de vida e saúde, resultando numa melhor qualidade de vida para seus praticantes, tanto nos aspectos fisiológicos como psicológicos.

**Figura 5.** Motivos para prática de exercício físico/sexo

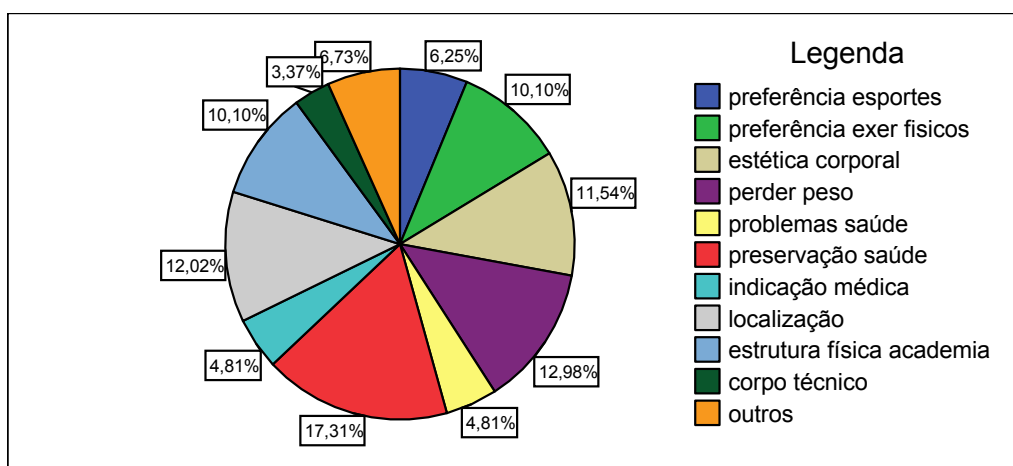


Já para análise dos sexos separadamente, têm-se novamente valores muito semelhantes aos da figura 4, sendo, preservação da saúde (M - 23,1%; F - 34,8%), manter o corpo em forma (M - 24,4%; F - 21,2%), preferências por exercícios físicos (M - 19,2%; F - 19,7%), pela estética (M - 10,3%; F - 9,1%), por indicação médica (M - 9,0%; F - 9,1%) e preferência por esportes (M - 9,0%; F - 4,5%). Como se pode observar na figura 5, aqui nota-se a preferência dos homens pela prática de esportes, e, por conseqüência o entendimento da atividade de musculação em academia como uma prática desportiva, e a maior preocupação do sexo feminino com a saúde.

### 4.2.3. Local de prática

Outro aspecto importante é em relação ao local de prática. Neste sentido, os indivíduos foram questionados acerca dos motivos de prática na academia em que se encontram, lembrando que a pesquisa foi realizada em quatro estabelecimentos diferentes. Os resultados encontrados foram: preservação da saúde (17,3%), perda de peso (13,0%), localização (12,0%), estética corporal (11,5%) e preferência por exercícios físicos e estrutura física da academia (10,1%), como visto na figura 6.

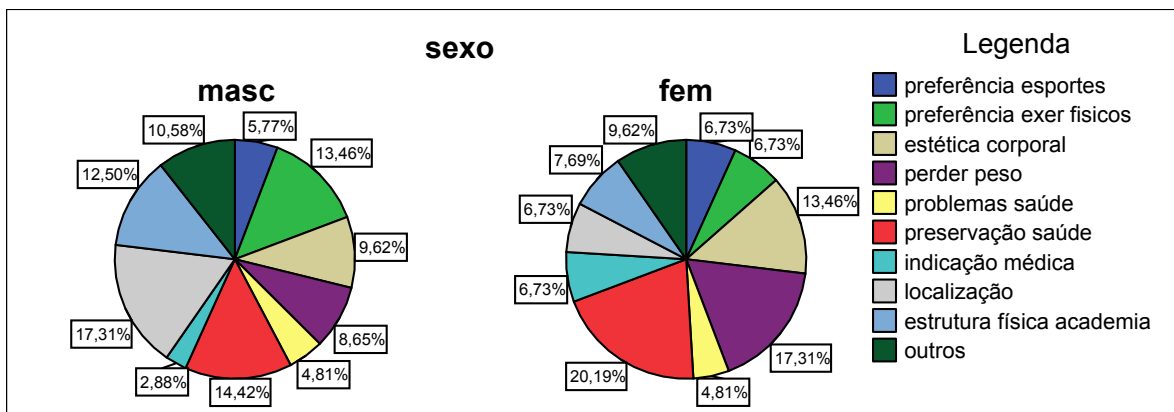
Figura 6. Prática nas academias



Aqui fica evidente que além dos benefícios fisiológicos, localização e estrutura da academia são fatores determinantes na escolha do local da prática, porém a escolha destes itens (ex: preservação da saúde) pode significar uma dificuldade por parte dos sujeitos em diferenciar local de prática com motivo de prática. Dos indivíduos entrevistados 64,4% já haviam freqüentado outras academias, dado que mostra o elevado índice de rotatividade presente nas academias atualmente, que pode ser explicado pela dificuldade dos indivíduos praticantes realizarem a transição do estágio de ação para o estágio de manutenção, elaborados por Prochaska et al. (1992).



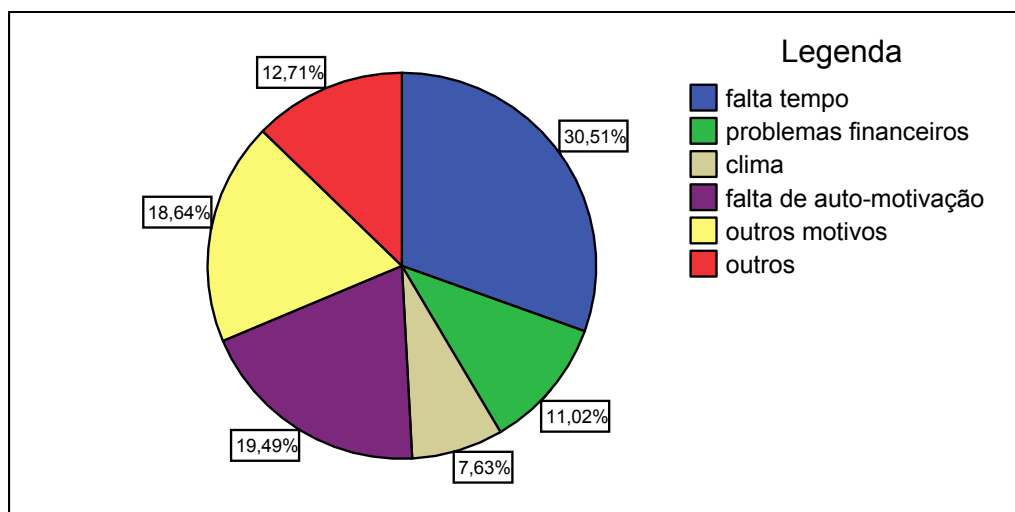
Figura 7. Prática nas academia/sexo



Com relação ao sexo, os resultados encontrados foram ligeiramente diferentes do grupo para ambos os sexos, como mostrado na figura 7, preservação da saúde (M - 14,4%; F - 20,2%), perder peso (M - 8,7%; F - 13,5%), localização (M - 17,3%; F - 6,7%), estética corporal (M - 9,6%; F - 13,5%), preferência por exercícios físicos (M - 13,5%; F - 6,7%), estrutura física da academia (M - 12,5%; F - 7,7%). Nota-se, apesar de pouca diferença, que enquanto os homens estão mais preocupados com localização, estrutura física e têm preferência por esportes, as mulheres apontaram preservação da saúde, emagrecimento e estética corporal como principais fatores para freqüentarem determinada academia.

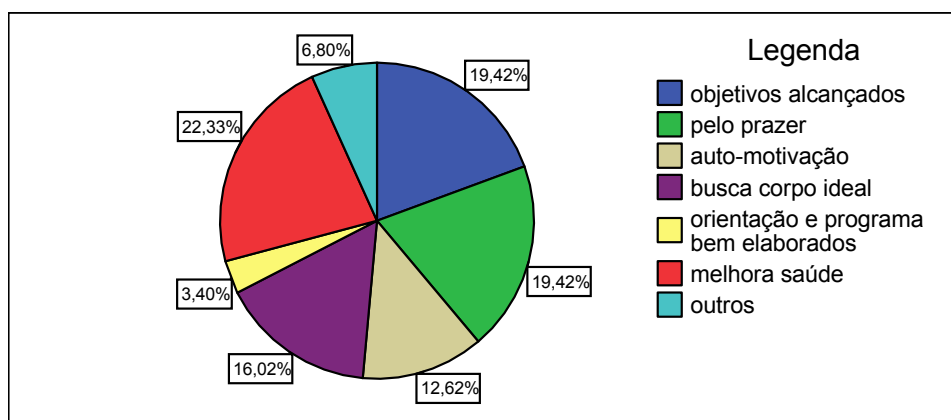
#### 4.2.4 Interrupção e permanência no programa

Figura 8. Motivos de interrupção



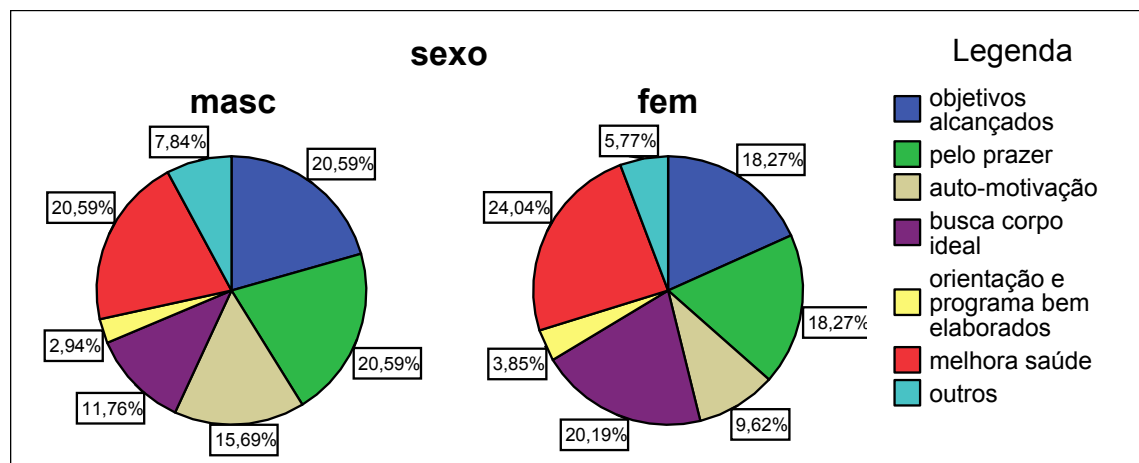
Analisando a interrupção da prática têm-se que 63,5% dos indivíduos já haviam interrompido sua prática. Destes, a maioria interrompeu de uma a três vezes (67,6%). Dentre os motivos apresentados na figura 8, pode-se destacar os seguintes: falta de tempo (30,5%), falta de automotivação (19,5%), outros motivos (18,6%) e problemas financeiros (11,0%), dentre os outros motivos os mais citados foram lesões musculares, viagens e férias. Santos e Knijnik (2006) encontraram como principais barreiras para a prática de exercícios físicos, falta de tempo e o clima. Lopes (2000), num estudo semelhante encontrou como principais motivos para desistência: falta de tempo, problemas financeiros, doenças/lesões (homens) e distância (mulheres) A partir desta análise, pode-se verificar, como foi exposto por Martins (2008), a importância do Profissional de Educação Física, visto que este deve ser capacitado a montar um plano de treinos eficaz, que seja ao mesmo tempo compacto, eficiente e atrativo, proporcionando bons resultados, e prazer durante a prática de exercícios físicos, impedindo que o aluno abandone o plano.

**Figura 9.** Motivos de permanência



Os motivos mais importantes para a permanência em programas de exercício físico apresentados na figura 9 foram os seguintes: melhora da saúde (22,3%), objetivos alcançados (19,4%), prazer (19,4%), corpo ideal (16,0%) e auto-motivação (12,6%), que coincidem com os principais fatores que a prática de exercício físico pode proporcionar segundo os próprios indivíduos. Santos e Knijnik (2006) encontraram resultado similar: nele, os principais motivos citados foram melhora da saúde, prazer e motivação intrínseca.

**Figura 10.** Motivos de permanência/sexo



Analisando os sexos separadamente, têm-se como principais diferenças em relação ao geral, como é visto na figura 10, busca por corpo ideal (M - 11,8%; F - 20,2%) e auto-motivação (M - 15,7%; F - 9,6%), onde um índice maior no item de busca por um corpo ideal por parte do sexo feminino provavelmente deve-se à grande influência da mídia nos dias atuais, como citado por Tahara et al (2003), fazendo com que as mulheres almejem esta imagem de corpo ideal proposto pela mídia, mesmo que este não propicie um estilo de vida mais saudável.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista os objetivos iniciais deste estudo pode-se chegar às seguintes conclusões, quanto à questão dos motivos para a aderência a programas de exercício físico, os resultados mostraram que os principais motivos para a prática são: preservação da saúde, estética, prática de esportes e indicação médica, mostrando quais as preocupações do ser humano atual no que se refere ao seu estilo de vida.

Este resultado reflete no segundo objetivo traçado: os fatores determinantes para aderência a programas de exercício físico, na percepção dos praticantes há influências tanto no aspecto fisiológico (melhoria do condicionamento físico e estética) quanto no psicológico (bem estar, tranquilidade e alívio do estresse), evidenciando ainda mais os aspectos positivos da prática de atividade física quando esta é realizada da maneira regular e sob a supervisão de profissionais capacitados. Além de outra variável extremamente importante, o local de prática, pois muitos praticantes apontaram como fator determinante para a aderência o local e a estrutura física da academia.

No que tange o terceiro objetivo proposto nota-se, ainda, elevado número de indivíduos que já interromperam sua prática e os motivos mais citados foram falta de tempo, falta de motivação intrínseca e problemas financeiros, voltando à problemática do local, pois uma academia distante da residência do indivíduo tende a dificultar sua aderência.

Tendo em vista os resultados obtidos, ficou clara a importância de estudos nesta área, visando estabelecer os aspectos que propiciam elevado número de adesão dos participantes desta atividade e não somente seu egresso temporário nas academias. É necessário, portanto, estabelecer os fatores positivos e procurar enfatizá-los nos estabelecimentos, e reduzir ou eliminar os aspectos considerados influentes na desistência do programa de exercício físico.

Recomenda-se futuros estudos que abranjam maior número de estabelecimentos e indivíduos, bem como discriminação das atividades praticadas, além de novas pesquisas envolvendo as demais cidades da Grande Florianópolis para se traçar o perfil dessa população na prática em academias, bem como estabelecer comparações entre as cidades em questão.

## 6. REFERÊNCIAS

CARDOSO, Adilson. S.; BORGES, Lucélia. J.; MAZO, Giovana Z.; BENEDETTI, Tânia B.; KUHNEN, Ana P. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Movimento**. Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, jan/abr. 2008.

CARVALHAES, Maria. A. B. L.; MOURA, Ery. C.; MONTEIRO, Carlos. A. Prevalência de fatores de risco para doenças crônicas: inquérito populacional mediante entrevistas eletrônicas em Botucatu, São Paulo, 2004. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.11, n. 2, p.14-23, 2008.

DISHMAN, Rod. K.; SALLIS, James. F.; ORENSTEIN, Diane. R. The Determinants of Physical Activity and Exercise. **Public Health Reports**, v. 100, n. 2, p. 158-171, mar/apr. 1985

FERMINO, Rogério. C.; PEZZINI, Mariana. R.; REIS, Rodrigo. S. Motivos Para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Freqüentadores de Academia. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 1, p. 18-23, jan/fev. 2010.

LOPES, Moisés. **Motivos que Levam a Desistência dos Programas de Atividades Físicas em Academias**. 2000. 44f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2000.

MARCELINO, Nelson. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 2, p. 49-54, junho. 2003.

MARCONI, Marina. A.; LAKATOS, Eva. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 6ª Ed. São Paulo: Atlas, 2007. 289p.

MARTINS, Melissa. C. **O papel dos Professores de Educação Física na Permanência dos Alunos em uma Academia na Cidade de São Leopoldo**. 2008. 39f. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso) – Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2008.

MORALES, Pedro. J. C. **Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Físicos Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville**. 2002. 103f. Dissertação (mestrado em atividade física relacionada à saúde) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002. 113p.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2006. 282p.

NUNOMURA, Myriam.; TEIXEIRA, Luis. A. C.; CARUSO, Mara. R. F. Nível de Estresse em Adultos Após 12 Meses de Prática Regular de Atividade Física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 125-134, 2004.

OEHLSCHLAEGER, Maria. H. K.; PINHEIRO, Ricardo. T.; HORTA, Bernardo.; GELATTI, Cristina.; SANTANA, Patrícia. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v.2, n. 38, p. 157-163, 2004.

PITANGA, Francisco. J. G. Epidemiologia, Atividade física e Saúde. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-54, julho, 2002.

PITANGA, Francisco. J. G.; LESSA, Ines. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 21, p. 870-877, mai/jun. 2005.

PROCHASKA, James. O.; DICLEMENTE, Carlo. C.; NORCROSS, John. C. In Search of How People Change – Applications to Addictive Behaviors. **American Psychologist**, v.47, n. 9, p. 1102-1114, 1992.

REGO, Ricardo. A.; BERARDO, Frederico. A. N.; RODRIGUES, Sérgio. S. R.; OLIVEIRA, Zélia. M. A.; OLIVEIRA, Marcia. B.; VASCONCELLOS, Cidia.; AVENTURATO, Lauro. V. O.; MONCAU, José. E. C.; RAMOS, Luiz. R. Fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis: inquérito domiciliar no Município de São Paulo, SP (Brasil) Metodologia e resultados preliminares. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 277-285, 1990.

ROJAS, Paola. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba – PR**. 2003. 127f. Dissertação (mestrado em atividade física relacionada à saúde) – Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

SANTOS, Susan. C.; KNIJNIK, Jorge. D. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-24, 2006.

TAHARA, Alexander. K.; SCHWARTZ, Gisele. M.; SILVA, Karina. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-11, out./dez. 2003.

WEINBERG, Richard.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**, 2ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001. 560p.

ZANETTE, Elisangela. T. **Análise do perfil dos clientes de academias de ginástica: o primeiro passo para o planejamento estratégico**. 2003. 154f. Mestrado Profissionalizante – Escola de Engenharia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2003.

## 7. APÊNDICE

### **Lista de Anexos**

1. Questionário referente à adesão e permanência em programas de atividade física em academias. Elaborado por Moralles (2002).
2. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## 8. ANEXOS

**8.1 Anexo 1.:** Questionário referente à adesão e permanência em programas de atividade física em academias. Elaborado por Moralles (2002)

### INFORMAÇÕES PESSOAIS

Data aproximada de ingresso na Academia: \_\_\_\_\_ ano \_\_\_\_\_ mês

1. Sexo: 1[ ]Masc. 2[ ]Fem.                      2. Idade: \_\_\_\_\_ anos

3. Estado Civil:

1[ ]Casado 2[ ]Solteiro 3[ ]Separado 4[ ]outro\_\_\_\_\_

4. Marque com um X o seu grau de instrução:

Instrução	Completo	Incompleto
1º grau	1	2
2º grau	3	4
Superior	5	6
Pós-graduado	7	8

5. Qual a sua profissão: \_\_\_\_\_

6. Você está trabalhando atualmente?

1[ ]Sim 2[ ]Não

7. Qual a sua carga horária de trabalho semanal?

1[ ]20horas 2[ ]30 horas 3[ ]40 horas 4[ ]mais de 40 horas

### ESTILO DE VIDA E SAÚDE

8. Você **FUMA**?

**SIM** 1[ ]Diariamente 2[ ]Às vezes  
Quantos cigarros você fuma **POR DIA**\_\_\_\_\_

**NÃO** 1[ ]Nunca fumei    2[ ]Parei a menos de 1 ano  
3[ ]Parei a menos de 2 anos                                      4[ ]Parei a mais de 2 anos

9. Você toma alguma BEBIDA ALCOÓLICA?

1[ ]Não PASSE PARA A QUESTÃO 12

2[ ]Sim

10. Em uma SEMANA NORMAL (típica), incluindo final de semana, quantos "drinques" (doses) você toma das seguintes BEBIDAS ALCOÓLICAS:

Tipo de Bebida	Dose Padrão	Doses por Semana
1. Cerveja	Latinha ou 1/2 garrafa	
2. Vinho	Copo (250ml)	
3. Destilados (uísque, cachaça, vodca....)	Dose padrão comercial	
4. Outro:		



11. Durante o MÊS PASSADO, em quantos dias você TOMOU MAIS DE 5 DOSES OU DRINQUES EM UMA MESMA OCASIÃO?

Número de dias no mês [ \_\_\_\_ ]

12. Como você classificaria seu ESTADO DE SAÚDE atual?

1[ ] Excelente 2[ ] Bom 3[ ] Regular 4[ ] Ruim

13. Se você tem alguma QUEIXA em relação à sua saúde, cite as duas principais:

1<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ 2<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

### NÍVEIS DE ESTRESSE

14. Como você descreve o nível de ESTRESSE em sua vida?

- 1[ ] Raramente estressado, vivendo muito bem  
 2[ ] Às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem  
 3[ ] Quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência  
 4[ ] Excessivamente estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária

15. COMO VOCÊ SE SENTE, atualmente, em relação à sua vida no lar, no trabalho e no lazer.

	Muito mal		Muito bem		
Como você se sente quando está em casa	1[ ]	2[ ]	3[ ]	4[ ]	5[ ]
Como você se sente quando está no trabalho	1[ ]	2[ ]	3[ ]	4[ ]	5[ ]
Como você se sente em seu horário de lazer	1[ ]	2[ ]	3[ ]	4[ ]	5[ ]

16. A academia em que você pratica exercícios, fica mais perto do seu emprego ou da sua moradia? 1[ ] Emprego 2[ ] Moradia

17. A que distância, mais ou menos, ela fica?

1[ ] Até 1 km 2[ ] De 1 a 2,5 km 3[ ] De 2,5 a 5 km 4[ ] Mais de 5km

18. Qual o meio de transporte que você utiliza para ir até a academia:

1[ ] Vou a pé 2[ ] Vou de bicicleta 3[ ] Vou de carro/moto  
 4[ ] Vou de ônibus

19. No seu ponto de vista, a prática regular de exercícios físicos pode proporcionar: **dois** fatores.

- 1[ ] Bem estar e tranqüilidade  
 2[ ] Auto confiança  
 3[ ] Melhoria da aparência  
 5[ ] Prazer e alegria  
 6[ ] Melhor convívio social  
 7[ ] Alívio das tensões  
 8[ ] Diminuição da depressão  
 9[ ] Diminuição da ansiedade  
 10[ ] Melhoria do condicionamento físico  
 11[ ] Melhora da estética corporal  
 12[ ] Menor risco de doenças do coração  
 13[ ] Resistência ao cansaço  
 14[ ] Tolerância as dores  
 15[ ] Perda da gordura  
 16[ ] outros \_\_\_\_\_

20. Você já frequentou outras academias de ginástica?  
1[ ] Sim      2[ ] Não
21. Você já interrompeu algum programa de exercício físico regular, por mais de 20 dias consecutivos?  
1[ ] Sim      2[ ] Não Vá para a questão 25.
22. Por quantas vezes você já interrompeu seu programa?  
1[ ] Somente uma vez      2[ ] Uma a três vezes      3[ ] De três a cinco vezes  
4[ ] Mais de cinco vezes
23. Qual(is) o(s) motivo(s)? No **máximo três**.  
1[ ] Falta de tempo  
2[ ] Problemas financeiros  
3[ ] Gestação  
4[ ] Não me adaptei com o instrutor  
5[ ] Não atingi os objetivos  
6[ ] A distância da academia de casa  
7[ ] A distância da academia do trabalho  
8[ ] Meus amigos pararam  
9[ ] O instrutor mudou seu estilo de aula  
10[ ] A academia não ofereceu melhores condições de higiene  
11[ ] O clima  
12[ ] Falta da motivação própria  
13[ ] Desentendimento com a administração  
14[ ] Outros \_\_\_\_\_
24. Por quê você pratica exercício físico? Cite **dois** motivos.  
1[ ] Por influência dos amigos e companheiros  
2[ ] Sempre gostei de exercícios físicos  
3[ ] Sempre gostei de esportes  
4[ ] Manter o corpo em forma  
5[ ] Preservação da saúde  
6[ ] Por indicação médica  
7[ ] Participar de um grupo social  
8[ ] Fazer novos amigos  
9[ ] Pela estética  
10[ ] Outros \_\_\_\_\_
25. De que maneira você encontra motivação para continuar num programa de exercício físico regular? Cite **dois** motivos  
1[ ] Nos objetivos alcançados  
2[ ] Pelo prazer de praticar exercícios  
3[ ] Auto-motivação  
4[ ] No apoio da família  
5[ ] No apoio da companheiro e amigos  
6[ ] Na busca de um corpo ideal  
7[ ] Na orientação e programa bem elaborados  
8[ ] Na prática em grupo  
9[ ] Na prática individual  
10[ ] Na competição individual  
11[ ] Na competição com os amigos  
12[ ] Na melhora da saúde observada

26. Quais os **dois** motivos principais que o levaram a praticar exercícios físicos nesta academia?

- 1[ ] Sempre gostei de esportes
- 2[ ] Sempre gostei de exercícios físicos
- 3[ ] Estética corporal
- 4[ ] Perder peso
- 5[ ] Problemas de saúde
- 6[ ] Preservação da saúde
- 7[ ] Indicação médica
- 8[ ] Participar de um grupo social
- 9[ ] Fazer novos amigos
- 10[ ] Influência de outros
- 11[ ] Localização
- 12[ ] Estrutura física da academia
- 13[ ] Corpo técnico
- 14[ ] Outro \_\_\_\_\_.

27. Além da academia de ginástica você atualmente pratica exercício físico em outro(s) local(is)?

- 1[ ] Não
- 2[ ] Sim

28. Qual(is)?

- 1[ ] Em casa
- 2[ ] No clube
- 3[ ] Na rua
- 4[ ] No parque
- 5[ ] Na praça
- 6[ ] No condomínio
- 7[ ] Na escola
- 8[ ] Na Universidade
- 9[ ] Outros \_\_\_\_\_

29. Cite 2 fatores que você considera mais importantes para permanecer num programa de exercício e 2 fatores que favoreceriam a desistência:

Fatores de permanência	Fatores de desistência
1	1
2	2

## 8.2 Anexo 2.: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

#### Título do Projeto: Fatores de Aderência a Programas de Exercício Físico em Academias de São José

O (a) senhor(a) está sendo convidado a participar de um estudo que visa investigar os fatores de aderência a programas de exercício físico em academias. Esta coleta de dados será realizada na academia. Não é obrigatório responder a todas as questões.

Os riscos destes procedimentos serão mínimos, uma vez que certas pessoas não se sentem à vontade para preencher questionários e/ou expressar suas opiniões

A sua identidade será preservada, pois o preenchimento será anônimo e confidencial. Os questionários e folhas de resultados serão identificados por números.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo serão: **a)** identificar os fatores pelos quais as pessoas ingressam num programa de exercício físico; **b)** identificar o que as mantém neste programa; **c)** fornecer embasamento científico visando diminuir o número de desistentes de programas de exercício físico.

O acadêmico responsável pela pesquisa é Ramon Luis \_eres, graduando em Educação Física no CDS/UFSC.

O(A) senhor(a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento.

**Solicitamos sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não-identificação do seu nome.**

Agradecemos sua participação e colaboração.

RAMON LUIS PÉRES (pesquisador) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 840 44519 E-mail para contato: <a href="mailto:ramonlperes@hotmail.com">ramonlperes@hotmail.com</a>	PROF. MARIO LUIZ C. BARROSO (pesquisador) NÚMERO DO TELEFONE: (48) 9973-7817 E-mail para contato: <a href="mailto:mario@cds.ufsc.br">mario@cds.ufsc.br</a>
--	--