

**INICIAÇÃO, ADERÊNCIA E ABANDONO NOS PROGRAMAS DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS OFERECIDOS POR ACADEMIAS DE GINÁSTICA
NA REGIÃO DE JOINVILLE.**

Por

Pedro Jorge Cortes Morales

Dissertação apresentada à Coordenadoria de Pós-graduação em
Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina,
como Requisito Parcial a Obtenção do Título de Mestre em Educação Física.

Florianópolis, SC
2002

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

A dissertação: **INICIAÇÃO, ADERÊNCIA E ABANDONO NOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS OFERECIDOS POR ACADEMIAS DE GINÁSTICA NA REGIÃO DE JOINVILLE.**

elaborada por: **PEDRO JORGE CORTES MORALES**

e aprovada por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceita pelo Curso de Pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial à obtenção do título de

MESTRE EM EDUCAÇÃO FÍSICA
Área de Concentração: Atividade Física Relacionada à Saúde

Data: 25 de setembro de 2002

Prof. Dr. Juarez Vieira do Nascimento
Coordenador do Mestrado em Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas – Orientador

Prof. Dr. Ricardo Weingert Coelho

Prof. Dr. Adair da Silva Lopes

Prof^a Dra. Maria de Fátima da Silva Duarte

DEDICATÓRIA

Com este estudo faço uma homenagem póstuma a pessoa que me ensinou que, ser um homem, é saber encontrar os seus caminhos e deles tirar o melhor possível mesmo nas maiores adversidades, obrigado PAI.

A minha família, que teve muita paciência e soube me ajudar e incentivar neste caminho. Mãe muito obrigado por tudo.

Dedico também a uma pessoa muito paciente e dedicada as suas atividades de ensino. Obrigado Prof. Dr. Markus V. Nahas pela amizade, incentivo e direção.

AGRADECIMENTOS

A Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC e a Universidade da Região de Joinville – UNIVILLE, pelas condições oferecidas para a realização desse estudo;

Às academias da Região de Joinville que forneceram os dados para que essa pesquisa pudesse ser realizada;

À Marina Mosimann e Elizete Cardoso que como chefes foram pacientes e grandes amigas;

À minha pequena, pelo tempo que faz que eu não digo que te amo;

À Natália, minha filha, que por muitas vezes não conseguiu entender por que eu não podia brincar com ela;

À minha irmã e madrinha Maria de Lourdes, obrigado por tudo;

Às minhas amigas Zulu e Naná, obrigado pela sua ajuda incondicional;

Aos meus colegas de curso, Tito e Valeska, pela ajuda e cobranças e quem sabe ainda viajaremos juntos;

Ao Prof. Ms. Eriberto, antes de um chefe, um grande amigo e companheiro de voleibol;

À Paola, colega de curso na instituição, pelas dicas e ajuda;

Aos acadêmicos que de uma maneira ou de outra me auxiliaram neste estudo;

À DEUS POR PERMITIR QUE EU VIVA MAIS ESTE MOMENTO.

RESUMO

INICIAÇÃO, ADERÊNCIA E ABANDONO NOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS OFERECIDOS POR ACADEMIAS DE GINÁSTICA NA REGIÃO DE JOINVILLE.

Autor: Pedro Jorge Cortes Morales

Orientador: Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas

O objetivo deste estudo foi de investigar os motivos alegados para a iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville, SC. Foram três etapas: (a) levantamento das academias da região de Joinville; (b) entrevista (17 administradores e 17 instrutores) e aplicação de questionário (333 praticantes há mais de seis meses) e, (c) questionário sobre os motivos de abandono alegados por ex-praticantes (n=68). As entrevistas incluíram informações pessoais e demográficas, aspectos profissionais, comportamentais e dados sobre a área física das academias. Os questionários incluíram informações pessoais e demográficas, aspectos do estilo de vida, fatores ambientais e fatores comportamentais. A amostra das academias (n=17) foi determinada de forma aleatória, estratificada por tamanho. Utilizou-se o programa Epi info (versão 6.04b) para o banco de dados e SPSS for Windows (versão 10.0) para análise dos dados. Os resultados obtidos apresentam os administradores com idades entre 22 e 48 anos, com nível de escolaridade superior (77,7%), sendo que 15 (88,2%) são proprietários das academias. Na sua visão os indivíduos procuram a academia pela estética e saúde, e permanecem devido ao serviço ofertado e resultados obtidos, só abandonando pela falta de resultados, falta de tempo e problemas financeiros. Os instrutores têm uma média de idade de 28,5 anos (DP= 6,6; 20-40), sendo 10 homens e 7 mulheres; 14 (82,4%) são solteiros e 16 (94,1%) possuem ou estão concluindo o ensino superior. A maioria (12) está no mercado profissional há mais de 3 anos. Na sua percepção os motivos que levam as pessoas até uma academias são: a estética e a saúde; e o que os mantém são os resultados obtidos, acreditando que só abandonam por problemas financeiros e falta de tempo. Os praticantes possuem em média 26,9 anos (DP= 9,3; 18-58), sendo 177 (53,2%) homens e 156 (26,8%) mulheres, com uma média de permanência no programa de 1,98 anos (DP= 1,94; 0,50-13). Quanto ao nível de escolaridade, 189 (56,7%) têm curso superior e 125 (37,5%) curso médio. Os motivos que os levaram até uma academia incluem o fato de sempre gostarem do exercício físico e a manutenção da forma; é pelo prazer e pelos resultados obtidos que se mantém nos programas. Os motivos que os fariam abandonar seriam a falta de tempo, a desmotivação e problemas financeiros. Os ex-praticantes apresentaram uma média de idade de 25,8 anos (DP= 8,09; 18-57), estando afastados, em média, há 1,64 anos (DP= 1,6; 0,50-10). O nível de escolaridade da grande maioria (86,7%) é superior, sendo que alegam como motivos para o abandono a falta de tempo, os problemas financeiros e a falta de motivação. Em geral, a estética e a saúde são os motivos que levam o cliente para a academia; já os resultados obtidos é o que mais os mantém na academia; a falta de tempo, os problemas financeiros e falta de motivação são os principais motivos para o abandono dos programas.

PALAVRAS CHAVES – Academias de ginástica; aderência a programas de exercícios; determinantes da iniciação e abandono.

ABSTRACT

INICIATION, ADHERENCE AND DROP-OUT IN HEALTH CLUBS FROM JOINVILLE AND SURROUNDINGS, STATE OF SANTA CATARINA

Author: Pedro Jorge Cortes Morales
Advisor: Prof. Markus Vinicius Nahas Ph.D.

The objective of this research was to detect the reasons for the initiation, adherence and the drop-out of exercise programs offered by health clubs in four cities in the northern area of the State of Santa Catarina, Brazil. It was done in three stages: (a) a general survey of the health clubs in the region; (b) interview with 17 managers and 17 instructors from the health clubs selected to take part in this study, and a questionnaire with a sample of current exercisers (n=333); and, (c) a questionnaire with a sample of subjects who had dropped-out for at least six months (n=68). Variables included personal and demographic data, opinions and health perceptions, behavioral and environmental aspects of the programs. The Epi info (6.04b) and SPSS for Windows (version 10.0) were used for storing and analyzing the data. Administrators and instructors had similar perceptions in terms of that ages between 22 and 48, with secondary or college education (77.7%). In the motives to initiate, adhere and drop-out from exercise programs: people look for health clubs for health reasons or to improve their looks; they maintain it due to the quality of the services offered, as well as for the results obtained. Drop-out, according to them, happens due to lack of expected results, lack of time, and financial problems. The instructors were, on the average, 28.5 years old (SD= 6.6; 20-40); the majority were single (14; 82.4%), and 16 (94.1%) had concluded or will conclude a college program in Physical Education. The exercisers in this study (n=333) were 26.9 years old (SD= 9.3; 18-58), 177 (53.2%) man and 156 (26.8%) women, with an average of 1.98 years (SD= 1.94; 0.50-13) in the program. The reasons to join the exercise programs included enjoyment and the physical conditioning. Enjoyment and the obtained results keep them on. Lack of time, motivation, or money would be the alleged reasons to drop-out. No major personal or demographic characteristics distinguished the exercisers from the drop-out group. In general, it can be stated that, people in this study, joined a health club for aesthetic or health reasons; remained in the programs because of the perceived results and the quality of the services; and perceive as the main reasons to drop-out, lack of money, time or motivation.

KEY WORDS – Health clubs; exercise programs adherence; determinants of initiation and drop-out.

ÍNDICE

	Página
LISTA DE ANEXOS	viii
LISTA DE QUADROS	ix
LISTA DE TABELAS	x
Capítulo	
I. INTRODUÇÃO	01
Formulação da Situação Problema	
Objetivos	
Questões a Investigar	
Limitações e Delimitações	
Definição de Termos	
II. REVISÃO DE LITERATURA	10
Histórico da Ginástica de Academia	
Estrutura e Clientela na Academias de Ginástica	
Motivações e Aderências a Programas de Exercícios Físicos	
Dificuldades e Tendências	
III. METODOLOGIA	25
Caracterização do Estudo	
Universo da Pesquisa e Processo Amostral	
Instrumentos e Procedimentos para a Coleta de Dados	
Organização e Análise das Informações	
Tratamento Estatístico	
IV. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	31
Características Gerais dos Administradores e das Academias de Ginástica	
Características dos Instrutores	
Características dos Praticantes	
Características dos Desistentes	
Características Gerais dos Praticantes e Desistentes	
Percepção dos Fatores Relacionados à Iniciação, Adesão e Desistência na Visão dos Administradores, dos Instrutores, dos Praticantes e dos Desistentes dos Programas de Exercício em Academia	
V. CONCLUSÕES E SUGESTÕES.....	63
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS.....	72

LISTA DE ANEXOS

Anexos	Página
1- Matriz Analítica para a Entrevista com Proprietários/Gerentes.....	73
2- Entrevista com Proprietários/Gerentes.....	75
3- Matriz Analítica para Entrevista com Instrutores.....	78
4- Entrevista com Instrutores.....	80
5- Matriz Analítica para Questionário com Praticantes.....	83
6- Questionário para Praticantes.....	85
7- Matriz Analítica para Questionário com Desistentes.....	91
8- Questionário com Desistentes.....	93
9- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Administradores, Instrutores, Praticantes e Desistentes).....	98
10 Carta de Aprovação do Comitê de Ética.....	103

LISTA DE QUADROS

Quadros	Página
1- Motivos Para a Iniciação na Academia.....	60
2- Motivos Para a Aderência na Academia.....	61
3- Motivos Para o Abandono na Academia.....	62

LISTA DE TABELAS

Tabela	Página
1. Características Gerais das Academias.....	32
2. Frequência de Gênero por Padrão de Academia.....	38
3. Características Sócio-Demográficas dos Praticantes.....	40
4. Percepção dos Hábitos de Saúde dos Praticantes.....	42
5. Percepção de Bem-Estar no Lar, Trabalho e Lazer.....	43
6. Características Ambientais.....	45
7. Participação em Programas de Outras Academias.....	47
8. Características Sócio-Demográficas dos Desistentes.....	50
9. Comparativo Sócio-Demográfico entre Praticantes e Desistentes.....	51
10. Percepção dos Hábitos de Saúde dos Desistentes.....	52
11. Comparativo da Percepção dos Hábitos de Saúde entre Praticantes e Desistentes.....	53
12. Percepção de Bem-Estar no Lar, Trabalho e Lazer.....	54
13. Características Ambientais.....	55
14. Comparativo das Características Ambientais entre os Praticantes e os Desistentes.....	56
15. Comportamento Sobre a Prática de Exercício Regular.....	56
16. Demonstrativo das Características Gerais de Praticantes e Desistentes.....	58

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

Formulação da Situação Problema

O ser humano necessita movimentar-se para poder desenvolver-se plenamente e, conseqüentemente, tornar sua condição humana mais integral e harmônica. A maneira como isso acontece depende de seus interesses, necessidades e oportunidades.

Além das ações de lazer e recreação (dançar, praticar esportes), o indivíduo tem a opção da prática de exercícios físicos que pode ser realizada nas mais diversas situações e locais, como por exemplo: em ginásios e academias, clubes, praias, parques e até mesmo nas ruas.

A necessidade de se fazer algum exercício físico, regularmente, se evidencia nas presentes informações da mídia (televisão, jornais e revistas populares) e, principalmente, nos artigos e estudos da comunidade científica, através de livros e revistas especializados, sendo que a maioria das publicações são de origem estrangeira. Mesmo assim, de acordo com dados recentes, a maioria dos americanos não pratica exercício físico de forma regular (USDHHS, 1996).

No Brasil, esses dados não parecem ser muito diferentes. Uma pesquisa realizada pelo Datafolha (27/11/1997) e divulgada no jornal Folha de São Paulo em 30/05/1999, indica que 60% dos entrevistados em 92 cidades, num total de

2054 pessoas, não têm o hábito de praticar exercícios ou outras atividades físicas de lazer. Pode-se pressupor que, ao ser humano moderno, socialmente ativo, juntou-se todo um conjunto de elementos facilitadores do seu estilo de vida. Entretanto, todos esses elementos tem contribuído para uma maior inatividade ou sedentarismo, hábitos considerados não saudáveis.

Essas mudanças favoreceram, também, o surgimento de doenças crônico-degenerativas (Pollock & Wilmore,1993). Mais que um fator de promoção da saúde, um estilo de vida ativo está associado à qualidade de vida das pessoas. Isso se torna evidente quando se enuncia que, se o exercício físico for prescrito de uma forma dosada e bem orientada, tenderá a interferir beneficemente na qualidade de vida das pessoas.

Segundo Nahas (1989, p.25) “as pessoas não devem iniciar um programa de exercícios sem antes estarem familiarizadas com certas regras que serão de extrema importância para a sua segurança e prazer no momento da prática”. Praticar qualquer tipo de atividade física significa amenizar o cotidiano que a vida moderna impõe. O estresse, um dos principais agentes associados a diversos problemas de saúde, é um exemplo. Praticar atividades físicas agradáveis que distraem e servem para aumentar a resistência física, pode reverter esta situação. Além disso, informar as pessoas sobre a necessidade da interrupção do hábito de fumar, da ingestão de bebidas alcoólicas com moderação, como também, ser adepto a uma alimentação mais saudável (Nahas, 1989; Pollock & Wilmore, 1993).

No fim dos anos 60, mais especificamente em 1968, nos Estados Unidos, teve início um movimento em prol dos exercícios físicos, principalmente através da corrida ("*jogging*"), com a publicação do livro "*Aerobics*" de Kenneth Cooper

(Barbanti, 1990). Em sua cruzada ao longo dos anos, o Dr. Cooper desafiava as pessoas a observarem seus estilos de vida e ajustarem-se a uma prática de *exercícios aeróbicos* no intuito de combaterem doenças cardiovasculares, a obesidade e o estresse (Barbanti, 1990; Cardoso, 1999; Novaes, 1991).

Na década de 80, aconteceu no Brasil uma verdadeira proliferação dos ambientes denominados de *academias de ginástica*, que se apoiavam nas informações e nos objetivos dos livros de Cooper e nos “*health clubs*” americanos. Isso ocorreu, principalmente, devido a chegada de uma proposta de exercícios denominada de *ginástica aeróbica* ou, simplesmente, *aeróbica* (Malta, 1992; Rufino, Soares & Santos, 2000; Moraes, 2001).

Essa prática de exercícios regulares vem sendo utilizada de duas maneiras distintas: a primeira, sob a orientação de uma pessoa especializada intitulada instrutor, que pode ou não possuir formação superior, em um local específico como uma academia de ginástica. Outra maneira seria sem a orientação específica de um instrutor, podendo ser realizada em qualquer lugar que ofereça condições, seja em casa, parques e praças, ou até mesmo nas ruas.

A mídia televisiva tem exercido grande influência, através de programas e novelas, no surgimento de um novo campo profissional no Brasil, apesar de bastante conhecido nos Estados Unidos: o “*Personal Training*”. Este, surgiu com a finalidade de acompanhar o praticante de exercícios físicos de forma individualizada, analisando, avaliando e elaborando o treinamento físico-esportivo, visando resultados mais significativos, atenção individualizada, privacidade ou horários mais convenientes (Oliveira, 1999).

As pesquisas realizadas no Brasil, especificamente na área de exercícios físicos em academias de ginástica, tiveram seus estudos direcionados para

diversos fatores comportamentais. Para Souza & Berlato (1998), a preocupação maior foi a determinação dos motivos (somente motivos) que influenciam as pessoas na prática de exercícios em academias de ginástica de Maringá. Para Rufino, Soares & Santos (2000), as referências detiveram-se nas características dos praticantes de exercícios em academias de ginástica do Estado do Rio Grande do Sul. Em dois estudos similares, o primeiro de Chagas & Samulski (1995), foram analisados os motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte; o outro, de Lustosa, Chagas & Samulski (1995), analisou os aspectos que influenciaram as pessoas a continuarem freqüentando esses programas.

Já Nunomura (1998), estudou os motivos de adesão à atividade física, fundamentado nas variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência no curso comunitário para adultos da Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo. Saba (1999), por sua vez além de verificar os determinantes da prática de exercícios, procurou caracterizar o público desses locais, assim como o tipo de exercício mais procurado na cidade de São Paulo. E, por último, Lopes (2000), centrou seu estudo na identificação dos motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas em academias de Florianópolis, SC.

Objetivos

Este estudo teve como objetivo geral investigar os motivos alegados para a iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville, SC. O intuito foi fornecer à comunidade acadêmica, praticantes em geral e proprietários de academias

informações sobre este assunto, considerado de relevância para a área da promoção da atividade física para a saúde.

Para tanto, incluiu-se como objetivos específicos:

- (a) caracterizar as academias de ginástica da região de Joinville, considerando o número de praticantes, quantidade e formação de instrutores, área física disponível, modalidades oferecidas e horários mais procurados;
- (b) caracterizar o perfil dos praticantes quanto a faixa etária, sexo, nível educacional, estado civil e atividade profissional, considerando o tamanho da academia, o tempo de prática e a(s) modalidade(s) praticadas;
- (c) identificar os praticantes que abandonaram os programas nos últimos seis meses, buscando levantar os motivos alegados para a desistência;
- (d) identificar os praticantes que permanecem nos programas há mais de seis meses, buscando levantar os motivos alegados para a aderência;
- (e) investigar quais as estratégias gerenciais e de marketing utilizadas pelas academias de ginástica para reduzir o abandono ou aumentar a aderência aos programas.

Esta proposta foi desenvolvida em três etapas: na primeira, foi realizado um levantamento exploratório geral do número de academias existentes na região de Joinville, priorizando as que se encaixavam nos padrões de delimitação do estudo. Na segunda etapa, aprofundou-se a pesquisa com uma amostra, a partir de entrevistas junto a administradores e instrutores das academias selecionadas, como também a aplicação de um questionário, com perguntas abertas e

fechadas, aos praticantes das referidas instituições. Na terceira e última etapa, buscou-se informações referentes aos motivos do abandono junto aos ex-praticantes das academias selecionadas, através de contatos fornecidos pelas mesmas.

Questões investigadas

A preocupação norteadora deste estudo esteve centrada nas atividades físicas das academias de ginástica das cidades que compõem a região norte do Estado de Santa Catarina (Joinville, São Francisco do Sul, São Bento do Sul e Jaraguá do Sul).

Nessa região, observou-se a necessidade de uma pesquisa com relação aos espaços e serviços oferecidos às pessoas que têm interesses ou motivos para praticar exercícios físicos em academias de ginástica.

Considerando uma amostra das academias de ginástica dessas cidades, este estudo procurou responder às seguintes questões:

- a) Quais são as características gerais das academias investigadas (área física, número de praticantes, modalidades oferecidas e horário de funcionamento)?
- b) Como as academias, através de seus administradores, investem em propaganda e treinamento de seus instrutores para oferecerem os serviços aos praticantes inscritos?
- c) Como é o perfil sócio-demográfico do praticante inscrito nos programas de exercícios, e qual a relação entre matrículas e desistências nas academias?
- d) Quais são as atividades mais procuradas e quais são as razões para esta escolha?

e) Quais são os motivos para a iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos das academias de ginástica?

Este estudo pretendeu, portanto, não apenas caracterizar as academias, mas investigar aspectos relacionados com os motivos que levam as pessoas a iniciar, aderir e a abandonar os programas de exercícios físicos oferecidos nas academias de ginástica da região de Joinville.

Limitações e Delimitações

Admite-se, para este estudo as seguintes limitações:

1. O mapeamento das academias dependeu das informações obtidas nos registros públicos, listas telefônicas e deslocamento pessoal pelos bairros, podendo existir outras que não constem desses registros e que não foram encontradas por busca pessoal;
2. A pesquisa dependeu, fundamentalmente, da colaboração dos administradores e instrutores das academias de ginástica da região de Joinville, que puderam (ou não) dar acesso pleno às informações solicitadas;
3. Os dados coletados refletiram a percepção dos respondentes que concordaram em participar da pesquisa;
4. O grupo de desistentes ficou restrito àqueles contatados que quiseram responder ao questionário, pessoalmente ou por telefone.

As delimitações do estudo foram as seguintes:

1. O estudo focalizou somente academias de ginástica dos municípios de: Joinville, Jaraguá do Sul, São Bento do Sul e São Francisco do Sul, que fazem

parte da região norte do Estado de Santa Catarina. Nesta pesquisa, são referidos como "Região de Joinville".

2. Foram incluídas no estudo as academias de ginástica legalmente constituídas, com mais de 30 praticantes, e que tinham mais de um ano de existência.
3. Os sujeitos da pesquisa (praticantes ou não), tinham idades de 18 a 59 anos, de ambos os sexos, que tenham abandonado os programas nos últimos seis meses ou que permaneçam há mais de seis meses em atividade nas respectivas academias.
4. Considerou-se, operacional, para este estudo, os cortes naturais no número de praticantes, com a seguinte classificação das academias de ginástica: Grande - mais de 300 praticantes, Média - 121 a 300 praticantes e Pequena - 31 a 120 praticantes.

Definição de Termos

Aderência: Está relacionada com a permanência por mais de seis meses em um programa de exercícios, com ou sem instrução, individual ou em grupo. O nível de aderência é verificado pelo número de ausências consecutivas dos treinos (Barbanti,1994). Também pode estar relacionada à adoção de um comportamento saudável, tanto como uma atividade física regular ou hábitos nutritivos como parte de seu estilo de vida (Corbin,1997);

Atividade física: Qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, resultando num substancial aumento de gasto energético acima dos níveis de repouso (Bouchard & Shephard, 1994);

Desistente: Pessoa que desistiu de fazer exercícios físicos em academia há mais de seis meses;

Exercício Físico: Atividade física planejada com movimento repetitivo, proposital e estruturado, resultando em uma melhora ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Bouchard & Shephard, 1994; McArdle, Katch & Katch, 1998);

Instrutor: Pessoa responsável em instruir, passar informações, que ensina, que coordena exercícios em uma academia de ginástica há mais de um ano;

Motivação: Exposição de motivos ou causas. Necessidade, desejo que regula a direção e intensidade a certos objetivos, sustenta um comportamento (Barbanti,1994);

Praticantes: Pessoas que aderiram a um programa de exercícios físicos em academias pelo tempo mínimo de seis meses.

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

A atividade física sempre esteve presente na vida das pessoas como um fator inerente a uma condição de desenvolvimento integral, corpo e espírito (Guiselini, 2001). Com o passar do tempo, e com a evolução tecnológica, o homem afastou-se dos campos e do ar livre para dentro das empresas e escritórios. Com isso, afastou-se também das atividades físicas, em especial daquelas realizadas sistematicamente e que produziam resultados benéficos a sua condição orgânica.

Para as populações urbanas, foram criados espaços alternativos denominados *academia de ginástica*, onde as pessoas realizam exercícios supervisionados, buscando a melhoria da performance, da estética corporal e da saúde. Se por muito tempo essa prática foi realizada fundamentada em estudos vindos de fora do Brasil (Geraldos, 1993), hoje em dia, entretanto, já existem pesquisas sobre as academias de ginástica e suas ofertas de serviços adequadas à realidade brasileira (Saba, 1999).

Entre muitos aspectos que envolvem a prática de exercícios físicos regulares, pode-se citar os motivacionais, cujos propósitos acham-se relacionados com a sua iniciação, permanência ou abandono desta prática (Weinberg & Gold, 1995; Ortiz, Isler & Darido, 1999).

Histórico da Ginástica de Academia

A busca por um corpo bonito e harmonioso sempre foi um desejo do ser humano, não de hoje, mas há milhares de anos. Na Grécia antiga, os pensadores da época difundiam a necessidade do espírito habitar um corpo saudável e harmônico, o que de uma maneira ou outra permanece até os dias de hoje, sem o caráter dicotômico de então (Guiselini, 2001).

Com a passagem dos séculos, a história sobre a prática de exercícios físicos sofreu muitas transformações, entre elas, sua utilização como forma de manutenção atlética e adestramento dos exércitos (Toseti, 1997). Como já citado anteriormente, no fim dos anos 60, mais especificamente em 1968, o Dr. Kenneth Cooper lançou nos Estados Unidos o livro intitulado "*Aerobics*". Através deste livro, Cooper desafiava as pessoas a observarem seus estilos de vida e ajustarem-se a uma prática de exercícios aeróbicos (Barbanti, 1990; Novaes, 1991; Pogere, 1998; Cardoso, 1999).

No início dos anos 70, nos Estados Unidos, foram criados muitos métodos de treinamento físico baseados nas informações obtidas através das pesquisas do Dr. Cooper. Dentre eles encontravam-se os de Jacki Sorensen e Phyllis C. Jacobson. Esses métodos utilizavam os movimentos da dança aliados aos movimentos da ginástica calistênica, de uma forma dinâmica, dentro de compassos musicais, caracterizando, desta forma, o surgimento da ginástica aeróbica (Jucá, 1993; Pogere, 1998; Moraes, 2001).

No Brasil, a ginástica aeróbica surgiu no final dos anos 70 e início dos anos 80 (Malta, 1992; Costa & Palafox, 1993). Muitos dos profissionais da época, viajavam para os Estados Unidos para cursos de aperfeiçoamento oferecidos pela AFAA (*Aerobics and Fitness Association of America*), formando, desta forma,

instrutores da nova modalidade para o mundo (Geraldles,1993). Com a chegada e o estabelecimento definitivo da ginástica aeróbica, surgiram muitas academias por todo país. Por algum tempo, alguns profissionais não acreditaram na real possibilidade desta nova mania transformar-se, realmente, numa atividade duradoura. Entretanto, o crescimento do número de academias que oferecia esta modalidade foi significativo (Malta, 1992; Pogere, 1998).

A partir da segunda metade dos anos 80, o exercício físico em academia inicia uma nova fase de transformações, com a ginástica aeróbica e a musculação sendo consolidadas no mercado, numa verdadeira febre de culto ao corpo. A necessidade de novidades tornou-se evidente. Nessa época, surgiu também, o "*step training*", uma modalidade puramente aeróbica que consiste, basicamente, em subir e descer de uma plataforma ajustável em altura, modificando, assim, os níveis de habilidade e intensidade do praticante (Novaes, 1991; Malta,1992; Jucá,1993; Moraes, 2001).

Nos anos 90, as atividades realizadas nas academias de ginástica sofreram outras tantas modificações, como por exemplo, o surgimento de ritmos diferentes para uma mesma atividade. Entretanto, essas modificações não afetaram a essência do exercício físico realizado de forma sistemática. No final desta década, alguns profissionais da área começaram a observar a necessidade de novas mudanças; porém, não mais achavam necessário procurar fora do País as referências para essas mudanças. Surge assim, neste período, uma ginástica mais integral, voltada para a consciência corporal e, efetivamente, para a busca da saúde (Guiselini, 2001; Moraes, 2001).

No decorrer dessas décadas, as academias de ginástica, assim como as modalidades de práticas oferecidas, também sofreram modificações. De espaços

relativamente pequenos, transformaram-se em verdadeiros centros de atividades físicas, oferecendo uma variedade muito grande de serviços. A tecnologia também se voltou para o ambiente das academias, com novas máquinas e implementos computadorizados, capazes de simular subidas, descidas, etc., sistemas informatizados de acesso e avaliação física, enfim, uma indústria que continua em crescimento.

No Rio de Janeiro e São Paulo, em 1980, havia em torno de 2500 academias; cerca de quatro anos mais tarde, este número chegava a 11 mil nos dois Estados (Moraes, 2001). Todavia, esses números são contestados por Sonemberger (2001) que afirmou existirem, na época dessa publicação, 5000 academias espalhadas pelo Brasil, sendo a maioria delas localizada nos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais. Atualmente, não existem dados concretos sobre a real quantidade de academias existentes no Brasil. Isto se deve à falta de controle dos órgãos competentes e deverá persistir até que o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) consiga realizar um cadastramento nacional.

Estrutura e Clientela nas Academias de Ginástica

Os estudos mais recentes sobre as academias de ginástica seguem rumos diferenciados no que diz respeito ao que pesquisar. Souza & Berlato (1998), fizeram um diagnóstico sobre as atividades com maior popularidade e os motivos que influenciam essa prática. Para realizar este estudo, os pesquisadores utilizaram-se de um instrumento avaliativo com perguntas objetivas e apenas uma subjetiva. O interesse desta pesquisa era descobrir qual o tipo de atividade física desenvolvida nas academias que apresentava uma maior popularidade, ou

grandes índices de freqüência entre os praticantes, bem como os motivos por eles alegados que influenciaram essa procura. Como objetivo secundário do estudo, os pesquisadores buscaram verificar se os praticantes tinham conhecimento dos benefícios proporcionados pela atividade física.

A pesquisa foi realizada em quatro academias com mais de 400 alunos, escolhidas, intencionalmente, pelos pesquisadores. Observou-se que a realização pessoal foi determinante como motivo para as pessoas iniciarem uma atividade física e que, em 75% delas, as orientações médicas estiveram presentes, como motivo secundário. Notou-se também nos resultados que, para esses entrevistados, o modismo estava totalmente descartado. O estudo mostrou, também, que as pessoas estão bem informadas sobre os benefícios decorrentes da prática regular de exercícios físicos.

No estudo de Rufino, Soares & Santos (2000), buscou-se um perfil dos freqüentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. O objetivo geral deste estudo foi o de subsidiar os professores de academias sobre o seu público alvo. Através de uma pesquisa descritiva, realizada nas regiões que compõem o Estado, os pesquisadores puderam concluir que, no Rio Grande do Sul, os freqüentadores das academias são jovens - entre 16 e 25 anos, sendo que, a maioria é composta pelo sexo feminino. A musculação aparece como sua modalidade preferida e os praticantes consideram-se bem informados, por seus instrutores, sobre a prática de atividade física.

Um pouco anterior a esses estudos, encontram-se duas pesquisas similares: a de Chagas & Samulski (1995), que fizeram um trabalho intitulado "Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte". Os pesquisadores estavam preocupados em diagnosticar e analisar

os motivos que levam as pessoas a praticarem atividades físicas em academias. Para tanto, foram entrevistados 200 clientes de seis diferentes academias, com uma média de idade de 25 anos e dois meses. Os resultados obtidos, sem distinção de sexo, foram: manter-se em boa forma; melhorar o condicionamento físico; aumentar o bem-estar corporal e psicológico; melhorar o estado de saúde, o prazer e a aparência física.

O outro trabalho foi de Lustosa, Chagas & Samulski (1995), intitulado de "Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte: um estudo representativo", que tinha como objetivo verificar os aspectos que influenciam as pessoas a continuarem freqüentando uma academia e, ao mesmo tempo, pretendia verificar se os clientes possuíam um conceito prévio de saúde. Os pesquisadores concluíram que os aspectos: professores que acompanham regularmente a evolução; alcançar objetivos pretendidos; ter liberdade de escolher o horário da atividade e uma orientação profissional competente, são fatores básicos para a continuidade do participante na academia; sobre saúde, o cliente relaciona-a com aspectos físicos como: condicionamento físico, prática de esportes, bem-estar físico, alimentação e bem-estar geral.

Nunomura (1998) destacou uma preocupação muito grande em compreender os motivos que levam os indivíduos adultos a adotarem um estilo de vida ativo. Em seu estudo realizado na cidade de São Paulo, a investigação estava diretamente ligada às relações existentes entre o motivo de adesão e as variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência em programas supervisionados. As suas considerações sobre a pesquisa colocaram em evidência a necessidade em aprofundarem-se as buscas pelas informações, no

sentido de que possam fornecer dados mais conclusivos sobre os motivos de adesão à atividade física.

Saba (1999) teve como objetivo verificar os determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica da cidade de São Paulo. O pesquisador delimitou seu campo de atuação nas academias consideradas de grande porte, freqüentadas por indivíduos das classes média, média alta e alta. Em seu trabalho, relatou que os freqüentadores dessas academias eram jovens, com formação universitária, praticando exercícios físicos de três a cinco vezes por semana, por mais de uma hora diária. As atividades mais procuradas eram a musculação e aquelas com fins cardiovasculares, ou aeróbicas individualizadas. A falta de tempo e a dificuldade financeira foram os argumentos encontrados para justificar as dificuldades para a prática de exercícios físicos, o que corrobora com os resultados apresentados por Lopes & Lopes (2000), que concluíram que a falta de tempo é uma das razões mais alegadas para a desistência de um programa de atividades físicas. O bem estar e a melhora da forma física foram os resultados benéficos da prática, assim como a preservação da saúde e a melhora da estética, os principais determinadores da prática de exercício físico.

No estudo de Lopes (2000), o objetivo geral foi de identificar os motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas nas academias. Para tanto, o pesquisador utilizou um instrumento avaliativo com questões abertas e fechadas. No instrumento foram identificados, ainda, fatores que levam à prática, período sem freqüentar uma academia período de permanência na prática e o estímulo para a aderência a atividade física.

Motivação e Aderência a Programas de Exercícios Físicos

Muitos são os fatores que podem interferir, tanto favorável como negativamente, na prática dos exercícios físicos regulares, mas, para relacionar esses fatores, deve-se iniciar abordando um assunto que tende a ser um catalisador das ações daqueles que resolvem optar por um programa regular de exercícios. Trata-se da motivação e dela diz-se que é um fator pessoal e determinante, extremamente significativo, no processo de aderência ao exercício regular e que está, também, vinculada a interesses, motivos e metas (Dishman, 1981; Samulski, 1992).

Pode-se compreender que a motivação irá direcionar o indivíduo a uma determinada atividade, ou a um comportamento mais ativo. Alguns desses motivos estão relacionados a fatores pessoais (intrínsecos), como: autoconfiança, auto-realização, auto-eficácia e satisfação pessoal (Dishman, 1984; Franklin, 1988). Cabe salientar, também, os fatores ambientais (extrínsecos), como por exemplo: a distância do local de prática de exercício ao trabalho ou residência, as condições climáticas, os horários oferecidos pelas academias, assim como o apoio de familiares (Okuma, 1997; Weinberg & Gold, 1998; Ortiz, Isler & Darido, 1999). Esse entendimento de motivação procura refletir sobre as condições a que o praticante se submete como, por exemplo, a indecisão, a vontade, o desejo, a expectativa, etc., sendo esses fatores determinantes na continuidade dos programas de atividades físicas (Corbin, 1997; ACSM, 1998).

Os fatores motivacionais intrínsecos estão ligados diretamente com aquilo que o participante deseja para si, ou seja, são situações ou expectativas criadas em torno de um benefício qualquer, como por exemplo a expectativa pela redução

de peso corporal e, conseqüentemente, da gordura corporal. Se o praticante começa a ver os resultados, ele projeta uma valorização de seu comportamento social e tende a fixar-se dentro de um comportamento ativo em relação à atividade física (Kravitz, 1993; Dishman, 1994; Weinberg & Gold, 1998; Sharkey, 1998).

Os fatores extrínsecos estão ligados ao que se chama de fontes externas (prêmios, dinheiro, benefícios, grau de dificuldade). São atitudes comportamentais que sugerem uma prática regular de atividades físicas, proporcionando benefícios à saúde e bem estar físico (Kravitz, 1993; Dishman, 1994; Weinberg & Gold, 1998; Sharkey, 1998).

A motivação também está relacionada com as possibilidades de se obter, ou não, o sucesso pretendido dentro dos programas de exercício físico. Um programa bem elaborado, auxiliado por uma certa motivação pessoal, auxilia no índice de aderência. Um dos fatores de auxílio reside, também, nas experiências passadas, que projetam uma certa expectativa na formulação dos resultados ou seja, as ações passadas e presentes são fatores realmente determinantes na concepção de motivação e aderência à atividade física (Pollock & Wilmore, 1993; ACSM, 1994; Dishman, 1994; Okuma, 1997).

Uma grande evidência sobre esta relação, pode ser encontrada no estudo de Oliveira (2000), de que nem sempre as relações apresentadas entre os motivos de aderência e permanência procedem; entretanto, auxiliam nos fatores relacionados às mudanças que ocorrem em suas vidas após a adesão.

A principal razão do envolvimento com exercícios físicos regulares é a possibilidade de transformar, ou de ser um agente transformador. Os comportamentos adotados devem ser vislumbrados como formas desejadas, ou

elementos positivos de comportamentos estáveis. A motivação passa a ser, então, um aspecto muito importante no desenvolvimento do homem, seja ela utilizada na relação ensino-aprendizagem ou no processo de desenvolvimento psicológico (Samulski, 1992; Okuma, 1997).

A motivação é, sem dúvida, um dos fatores mais importantes e que realmente caracteriza a aderência a programas de atividade física. Entretanto, existem outros que irão influenciar, direta ou indiretamente, os níveis de aderência a uma prática regular de exercícios físicos.

Um desses fatores é o pessoal, como: a idade, o sexo, o nível educacional, o nível sócio econômico, o fumo, a composição corporal e as condições de saúde. Em relação à idade, poucos são os estudos que apresentam este dado como fator determinante. Entretanto, os resultados encontrados sugerem que, a partir da adolescência, uma fase muito ativa, existe um declínio na prática de exercícios, que tende a se acentuar após os 50 anos (Dishman, 1990; King et al., 1992). Nos resultados apresentados por Saba (1999), o nível educacional obtido corroborou com os dados de Dishman et al. (1985), de que o grau de escolaridade é um fator que deve ser observado durante um estudo. Em relação ao acompanhamento durante as sessões de exercícios físicos, King et al. (1992) apresentaram estudos nos quais recomendam que os índices de aderência aos programas devem ser maiores se as atividades forem supervisionadas por instrutores.

A composição corporal é outro fator de estudo e, como tal, muitos são os pesquisadores que apresentam dados em que a obesidade é inversamente proporcional à prática de exercícios regulares, independente de sexo. Assim, se o indivíduo estiver obeso, ou com o peso corporal um pouco acima do normal, há uma tendência a participar menos de programas de exercícios físicos (Dishman et

al., 1985; King et al., 1992; Shephard, 1995). Assim como a composição corporal, a condição de saúde também deve ser encarada como um fator determinante à aderência a programas de exercícios físicos. Okuma (1997) evidencia em seus estudos que, normalmente, pessoas que não apresentam, ou apresentam baixos riscos de saúde, tendem a aderir mais a programas de exercícios físicos do que pessoas que apresentam certos riscos. Lopes (2000) por sua vez, evidenciou que a maioria dos entrevistados (masculinos e femininos) no seu estudo, haviam aderido a um programa de atividades físicas com intuito de melhorar a saúde.

Shephard (1995) apresentou um relato de consenso sobre os efeitos benéficos de uma prática regular de exercícios físicos. Desta forma, evidencia-se que a questão da saúde deve ser levada em consideração como fator de aderência a programas de exercícios. Nesses estudos, assim como os de Bouchard e Shephard (1994), as evidências mais fortes para os benefícios de uma prática regular de exercícios físicos são: as doenças cardíacas, a hipertensão arterial, as doenças renais, a diabetes *mellitus* tipo II, a osteoporose, certos tipos de câncer, traumas cirúrgicos, depressão e ansiedade.

Além dos fatores pessoais, comportamentais e ambientais existem os fatores específicos do programa de exercícios que influem na aderência à prática de exercícios regulares. A prescrição de exercícios tem uma influência muito significativa na aderência e pode ser definida como um meio ou processo, elaborado de modo sistemático e individualizado, tendo como base os princípios científicos que norteiam o treinamento esportivo. Pode, ainda, ser realizado em duas situações, ou seja, atender a pessoas em situações normais ou especiais (ACSM, 1996).

Ao iniciar um programa, o cliente deve ser questionado sobre suas aspirações e, ao mesmo tempo, deve ser orientado e convencido de que os resultados tendem a aparecer se ele for assíduo e competente na realização de suas tarefas. Isso aumenta a chance com relação ao programa de exercícios e, conseqüentemente, pode produzir os benefícios desejados.

A aderência a um programa de atividades físicas deve ser acompanhada de algumas mudanças comportamentais ou de hábitos. Para que isso aconteça é necessário que o praticante receba as informações necessárias sobre hábitos de alimentação e outros que envolvem a saúde diretamente, como sexo seguro, abstinência ao álcool, drogas e tabagismo (ACSM, 1996; Nahas, 2001). O desenrolar das atividades deverá ser de tal forma que o praticante sinta a necessidade de se comprometer com o programa, para satisfazer suas expectativas.

Outros fatores que podem ser relacionados com uma significativa influência na aderência e manutenção a programas de exercícios físicos, são os psicológicos, que incluem a satisfação ou prazer, tanto no momento da prática como depois de encerrada a sessão. O praticante deve, no momento da atividade, sentir uma certa realização na execução das tarefas (Bouchard & Shephard, 1994; Corbin, 1997). Deve sentir que, depois de iniciado o programa, houve um relativo progresso e, com isso, o sentido de prazer e realização irão desenvolver-se, possibilitando uma maior disponibilidade de participação. A realização incompleta, por outro lado, tende a deixar o prazer em baixa e, conseqüentemente, desestimular o praticante, provocando neste um nível maior de frustração e aborrecimento por sua incapacidade (Ortiz, Isler & Darido, 1999).

Uma mudança de comportamento não ocorre facilmente, ela requer conscientização e determinação do indivíduo. Para uma realização mais efetiva do processo de transição, Nahas (2001) sugere alguns elementos que devem ser considerados como básicos, ou fundamentais, nas intervenções para uma prática regular de exercícios físicos, pois são responsáveis por fortalecer a intenção de mudança individual, como:

- Informação e conscientização;
- Motivação;
- Prontidão para a mudança;
- Desenvolvimento e estratégias pessoais necessárias para iniciar e manter um comportamento mais ativo.

O mesmo autor identifica, além dessas variáveis individuais, outras de caráter ambiental, que ajudam a criar condições propícias para uma mudança, a saber:

- Estimular redes sociais de apoio e incentivo;
- Criar e manter um ambiente físico que favoreça a atividade física;
- Estabelecer e fazer valer normas e regulamentos que suportem comportamentos mais ativos.

Dificuldades e Tendências

A busca por informações sempre foi, e será, uma tarefa difícil de ser realizada. Os estudos analisados como fonte de referência, ofereceram subsídios sobre um pequeno contexto de como se encontram, hoje, os praticantes de exercícios físicos em academias. Em todas as pesquisas, observaram-se

sugestões para que este trabalho pudesse diagnosticar melhor os ambientes e os indivíduos.

Saba (1999) concluiu que as academias das grandes cidades, a exemplo de São Paulo, deveriam investir numa maior oferta de programas alternativos, visando atender um público diferenciado. Nunomura (1998) sugere um estudo que revele os obstáculos e dificuldades encontradas pelos indivíduos para se manterem regularmente ativos. Rufino, Soares & Santos (2000) propõem uma comparação entre os resultados obtidos no Rio Grande do Sul, com qualquer outro lugar do Brasil, onde possa ser ou tenha sido feita uma pesquisa semelhante. Lustosa, Chagas & Samulski (1995) concluíram que uma academia deve proporcionar aos seus clientes, flexibilidade de escolha nos horários, profissionais competentes e programas variados.

As propostas dos pesquisadores têm como fundo uma identificação e correlação de fatores, que podem ou não interferir na prática de exercícios físicos regulares praticados em academias de ginástica. Joinville, por ser a maior cidade do Estado de Santa Catarina, assim como, as cidades que compõem sua região, estavam necessitadas de um estudo que pudesse, não somente identificar um ou outro fator mas, sim, fazer uma comparação entre as informações fornecidas pelos administradores, os instrutores, os praticantes de exercícios físicos e os sujeitos que desistiram de praticar exercícios físicos em academias de ginástica.

Deve-se, ainda, levar em consideração que as academias de ginástica, assim como a indústria e o comércio, são empresas prestadoras de serviço, que sobrevivem dos lucros obtidos no seu processo de comercialização. Dentro do seu espaço determinado, oferecem serviços na prática de atividade física. Sua maneira de oferecer os serviços, está diretamente ligada aos profissionais que lá

operam (Saba, 1998). Entretanto, as condições oferecidas pelas academias devem levar em conta os produtos a serem colocados no mercado. Atualmente existem empresas especializadas em ofertar padronização de serviços, favorecendo a qualidade e manutenção do aluno em sala. Outro ponto importante é a diversificação e a veiculação de propaganda para atrair e manter a clientela (Nunomura, 2001).

Os investimentos, tanto na estruturação de uma nova academia, a reforma ou, simplesmente, a divulgação dos produtos ofertados, deve passar por um estudo que possa avaliar, tanto a abertura de um novo espaço, como também, as reformas ou implementação em materiais e espaço físico da antiga academia. Os investimentos na área técnica não podem ser deixados de lado, pois de nada adiantará uma academia fisicamente bem estruturada, se não houver uma equipe de trabalho capaz de manter o praticante, na parte que lhe cabe, ativo no programa de exercícios, ou seja, satisfeito com o serviço oferecido (Tagliacarne, 1986; Franklin, 1988; Livingstone, 1989; Vieira 1999).

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Caracterização do Estudo

Este estudo tratou de investigar e descrever os motivos alegados para a iniciação, aderência e abandono dos programas de exercícios físicos oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville.

Inicialmente, a pesquisa limitou-se a identificar e caracterizar as academias de ginástica da região de Joinville, conforme os objetivos propostos no estudo. Em um segundo momento, foram realizadas entrevistas e aplicados questionários junto aos administradores, instrutores e praticantes, com o intuito de investigar e determinar os motivos alegados para a procura, permanência ou abandono dos programas de exercícios físicos oferecidos por essas academias. No terceiro momento, foram realizados contatos com os desistentes relacionados pelas academias, para que se pudesse aplicar o instrumento avaliativo e determinar os motivos do abandono. Trata-se, portanto, de estudo descritivo.

Universo da Pesquisa e Processo Amostral

A Associação de Academias do Brasil e Saba (1999) caracterizam esses espaços (academias de ginástica) com os seguintes cortes:

- Até 500 praticantes são consideradas de pequeno porte;
- Entre 500 e 1200 praticantes são consideradas de médio porte;

- Acima de 1200 praticantes são consideradas de grande porte.

A realidade de Santa Catarina, em especial a região de Joinville, não apresenta muitas academias com essas proporções de tamanho. Para que a pesquisa pudesse ser realizada, necessitou-se ajustar os pontos de corte para a realidade da região, ficando assim:

- pequeno porte - 30 até 120 praticantes;
- médio porte - 121 até 300 praticantes;
- grande porte - mais de 300 praticantes.

A população dos praticantes neste estudo foi constituída por 6.650 pessoas inscritas regularmente nas academias da região de Joinville, de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 59 anos, que permaneciam há mais de seis meses em atividades nas respectivas academias. Os desistentes incluíram os que tinham abandonado os programas nos últimos seis meses (na data da coleta). Foram incluídas academias (com mais de um ano de funcionamento e devidamente registradas) das cidades de Joinville, Jaraguá do Sul, São Bento do Sul e São Francisco do Sul, consideradas como representativas da região. Também fizeram parte da população deste estudo os administradores (proprietários ou gerentes) das academias e os Instrutores (profissionais graduados ou leigos), com mais de um ano de atuação profissional na área.

A amostra das academias foi determinada de forma aleatória estratificada por tamanho, após a determinação do número de academias de grande, médio e pequeno portes da região abrangida neste estudo. Foram selecionadas 50% delas (n= 17), por tamanho. Para a coleta de dados com os praticantes, foram selecionados 10% daqueles que estavam nas academias há pelo menos seis meses (n= 333). Já para os desistentes, buscou-se contato com todos aqueles

que abandonaram os exercícios há mais de seis meses, obtendo-se um total de 68 desistentes.

Instrumentos e Procedimentos Para a Coleta de Dados

Na fase preliminar do estudo, foram levantadas informações referentes às academias das cidades que compõem o universo da pesquisa. Para tanto, foi utilizado um roteiro para registro de dados, previamente desenvolvido. Os itens observados para a caracterização das academias foram os seguintes:

- Cidade de localização;
- Razão Social da Empresa;
- Nome Fantasia;
- Endereço;
- Bairro;
- Área física disponível;
- Número de praticantes;
- Número e formação dos instrutores;
- Modalidades oferecidas;
- Horário de funcionamento;
- Horários mais procurados.

Para a obtenção das informações sobre as estratégias utilizadas, tanto pelos Administradores (Anexo II) como pelos Instrutores (Anexo IV), para poder atrair e manter os clientes/praticantes nos programas de exercícios com níveis satisfatórios de motivação, foi realizada uma entrevista semi-estruturada, contendo os seguintes itens e questões:

Administradores

- Identificação pessoal;
- Informações sobre o marketing da academia;
- Informações sobre os instrutores da academia;
- Informações sobre o espaço físico;
- Informações sobre o funcionamento da academia.

Instrutores

- Identificação pessoal;
- Informações sobre a qualificação profissional;
- Questões sobre o exercício profissional;
- Questões sobre a relação academia/instrutor;
- Questões sobre a relação instrutor/praticante.

A caracterização dos praticantes regularmente inscritos nas academias (Anexo VI) e dos desistentes dos programas (Anexo VIII) das referidas cidades, assim como os dados referentes aos motivos por eles alegados, para a iniciação, aderência e abandono aos programas de exercícios nas academias, foram obtidos através de um instrumento avaliativo em forma de perguntas objetivas e subjetivas seguindo o seguinte roteiro:

- Informações pessoais do praticante/ desistente;
- Hábitos pessoais e saúde;
- Questões ambientais à prática de exercício físico;
- Questões pessoais à prática de exercício físico.

Quando da aplicação das entrevistas e questionários, foram necessários contatos preliminares nas academias selecionadas, tendo algumas delas, inclusive, se posicionado contra a investigação pois, inicialmente, achavam que

este estudo estava relacionado com a fiscalização do Conselho Regional de Educação Física – CREF. Alguns questionários foram respondidos por telefone.

Os instrumentos utilizados foram elaborados a partir de outros instrumentos relacionados a seguir:

- Estilo de vida e hábitos de lazer dos industriários do estado de SC. (Barros, 1999).
- Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica SP (Saba, 1999).

Foi realizada uma validação de face e conteúdo dos instrumentos, sendo estes submetidos a apreciação de dois Doutores na área. O parecer proferido foi favorável à utilização dos mesmos para a finalidade da pesquisa, sendo acatadas todas as sugestões.

Organização e Análise das informações

Os dados quantificáveis foram organizados num banco de dados do programa Epi - Info. 6.04b, um sistema de domínio público distribuído pelo Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos. Depois de elaborado e digitado o questionário, foi importado de um formato de arquivo de texto (extensão .TXT) para o formato de arquivo de questionário (extensão .QES) do programa Epi info. Posteriormente a este procedimento, foram criados arquivos de controle de entrada e saída de dados.

Foram digitados 435 questionários assim divididos: administradores, 17 questionários; instrutores, 17 questionários; praticantes, 333 questionários e desistentes, 68 questionários, totalizando um banco de dados com 21.923 campos de dados.

Visando uma possível ocorrência de erros na entrada do banco de dados, utilizou-se uma amostra de 10% em cada formato de questionário para re-digitação. Os erros mais comuns apareceram nos dados alfanuméricos (questões abertas) num percentual de 0,9%, sendo que, nas questões onde o programa *Check* do Epi info controlou a entrada de dados, os erros foram insignificantes.

Os dados de cada variável foram revisados de forma manual e eletrônica, procurando-se identificar possíveis dados absurdos (*outliers*).

Tratamento Estatístico

Na análise dos dados foi utilizado o pacote estatístico SPSS versão 10.0. Foram empregados os seguintes procedimentos de estatística descritiva: distribuição de freqüências, cálculo de medidas de tendência central (média) e de dispersão (amplitude de variação, desvio-padrão).

Para a medida de associação entre variáveis categóricas, recorreu-se ao teste de Qui-quadrado (χ^2). Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$. Para algumas questões de escolha múltipla foram necessários, em função do número de respostas obtidas, ajustes na quantificação dos resultados obtidos. Para tanto, utilizou-se uma escala numérica decrescente de 3 a 1 pontos quando foram solicitadas três respostas e de 2 a 1 pontos quando foram duas opções de respostas. Para determinação de ocorrências, considerando as duas ou três opções, multiplicou-se o número de citações por 3, 2 ou 1, respectivamente.

As informações não quantificáveis, foram interpretadas considerando-se o tipo de respondente, o contexto e as informações da literatura específica.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A amostra do estudo foi composta, conforme descrito no capítulo III (metodologia), por Administradores, Instrutores, Praticantes e Desistentes dos programas de exercícios físicos em academias de ginástica da região de Joinville, SC.

Nos municípios investigados, foram identificadas 35 academias, sendo seis de grande porte (mais de 300 inscritos), 14 de médio porte (entre 121 e 300 inscritos) e 15 de pequeno porte (de 30 a 120 inscritos). Foram selecionadas para este estudo 17 academias (três grandes, sete médias e sete pequenas).

Do total de 435 sujeitos da amostra, 17 eram administradores, 17 eram instrutores, 333 eram praticantes há mais de seis meses e 68 desistentes, que abandonaram os programas há mais de seis meses.

Características Gerais dos Administradores **e das Academias de Ginástica**

Dos 17 administradores entrevistados 14 (82,4%) eram homens e 3 (17,6%) mulheres, com média de idade igual a 34,9 anos (DP=7,6 anos; min=22 anos e max=48 anos).

Neste grupo 9 (52,9%) eram casados e 8 (47,1%) eram solteiros. Com relação à escolarização, 4 (23,3%) dos administradores concluíram o ensino

médio e os restantes cursaram ou estão concluindo curso superior. Do total, 15 (88,2%) dos administradores entrevistados eram proprietários das academias.

Caracterização do Funcionamento e Espaço Físico das Academias

Os cortes que foram sugeridos para a composição do estudo estão relacionados ao número de inscritos e não ao espaço físico. Para saber mais a respeito deste assunto, os administradores foram questionados sobre a área física da sua academia, conseguindo-se assim uma relação de ocupação pelo porte qualificado.

Tabela 1

Características Gerais das Academias

Variável	n	%
Área Física		
De 120 a 250m ²	3	17,6
De 251 a 450m ²	10	58,8
Acima de 450m ²	4	23,6
Número de Inscritos		
Entre 30 e 120	7	41,2
De 121 a 300	7	41,2
Mais de 300	3	17,6
Horário de Funcionamento		
Início		
6 / 6h30min	9	53,0
7 / 7h30min	6	35,2
8 / 8h30min	2	11,8
Término		
21 / 22h	11	64,7
22h30min / 24h	6	35,3

O espaço físico mais encontrado (Tabela 1) nas academias visitadas foi de 251 a 450m² perfazendo um total de 10 (58,8%). Observou-se nesta variável que

numa das academias, apesar de ter sido classificada como uma academia de médio porte pelo número de alunos, o espaço físico pode ser considerado para uma academia de grande porte.

Em relação ao número de inscritos, as academias forneceram somente dados de maneira a se encaixarem nos padrões propostos. Apenas uma delas fez questão de fornecer os dados referentes ao número atualizado de inscritos. Sendo assim, pelo próprio critério de seleção, 7 (41,2%) eram academias de pequeno porte, 7 (41,2%) de médio porte e 3 (17,6%) de grande porte.

O horário médio de funcionamento das academias da região de Joinville está compreendido entre 6h45min (DP=0h45min; min= 6h00min e max= 8h30min) para início das atividades e 22h33min (DP=1h01min; min=21h00min e max=24h00min) para o encerramento das atividades. O horário médio mais procurado ficou entre 16h42min (DP= 3h08min; min= 6h00min e max=19h00min) e 20h35min (DP= 2h53min; min= 10h00min e max=24h00min). O horário mais procurado coincide com o descrito por Saba (1999) e os administradores confirmam o horário entre o entardecer e a noite como a grande preferência dos praticantes. Justificam esta preferência como sendo resultante do horário de expediente profissional ou escolar.

As modalidades mais oferecidas pelas academias visitadas foram: (a) musculação; (b) ginástica localizada; (c) atividades aeróbicas específicas; (d) danças; e (e) artes marciais.

Duas academias ofereciam somente a musculação (presente também em todas as outras); oito delas ofereciam entre duas e quatro modalidades, enquanto as demais (7) ofereciam cinco ou mais modalidades.

Contratação e Formação dos Instrutores

O ato de gerenciar ou administrar não está somente ligado à condução técnica relacionada a empresa; está também altamente associada à contratação e manutenção do serviço a ser oferecido (Verry, 1997; Leite,2000). Quando na contratação de profissionais para formar ou compor os seus quadros de instrutores, os administradores foram solicitados a fornecer até três opções de quesitos necessários aos candidatos. Os resultados obtidos indicaram que a formação em Educação Física é algo indispensável para a contratação, assim como a experiência profissional do candidato. A aparência física (estética corporal) apareceu como terceira opção.

Quanto à manutenção da qualidade profissional, principalmente sobre a reciclagem de conteúdos, os administradores, na sua maioria 16 (94,1%), declararam que apóiam os seus instrutores, proporcionando condições para que eles façam cursos, assim como os ajudam financeiramente para que isto se torne mais acessível.

Marketing e Propaganda

A importância da divulgação e reestruturação da academia deve estar fundamentada nos conceitos empreendedores do momento, deve-se buscar a melhor maneira e o melhor produto através da pesquisa de mercado, pois o que é bom para algumas academias não é necessariamente bom para outras, neste caso a especificidade ambiental é que garante a reestruturação do espaço físico e do serviço (Moggi & Burkard, 1996; Verry, 1997, Contursi, 2000).

Para se conhecer um pouco melhor os elementos utilizados pelos administradores para comercializarem os seus produtos, foram feitas três perguntas sobre o assunto. Os resultados apresentados não dão suporte a um

veículo específico de divulgação, existindo entre as academias uma variedade no que concerne as maneiras de se atrair o cliente, do tipo de campanha utilizada e a periodicidade com que ela é realizada.

Para atrair o cliente 7 (43,8%) dos administradores fazem uso do anúncio publicitário, seja ele em televisão, no rádio, no jornal da cidade, no jornal de circulação no bairro em que está localizada a academia ou tiragens que também circulam nos bairros correspondentes. A promoção para atrair clientes, com 4 referências (25%), é o segundo veículo mais utilizado, depois do anúncio publicitário, e esta pode ou não estar ligada a outros eventos, como competições, festivais, apresentações das academias em clubes ou casas de diversão noturnas.

As campanhas de ingresso com vista a novos clientes são veiculadas, em sua maioria, em jornal (6; 37,5%) e faixas/panfletos (5; 31,3%), um veículo de divulgação de baixo custo se comparado com outros, porém de igual penetração na população, dependendo da localização.

A periodicidade de como são realizadas as campanhas completou o tópico, tendo como relação 37,5% (n=6) dos administradores utilizam uma periodicidade semestral e 25% (n=4) das academias estão continuamente em divulgação, necessidade esta devida a forte concorrência de mercado.

Característica dos Instrutores

Os instrutores que compuseram esta amostra foram indicados por seus administradores, exatamente como está discriminado no capítulo III (metodologia). Neste caso, foram entrevistados 17 instrutores, sendo 10 (58,8%)

homens e 7 (41,2%) mulheres. A média de idade apresentada na amostra foi de 28,5 anos (DP=6,6 anos; min=20 anos e max=40 anos).

Dos instrutores entrevistados, 13 (76,5%) eram solteiros. Com respeito à escolaridade, um dos instrutores tem apenas o curso médio e o restante está concluindo (n=4) ou já é graduado (n=12) em Educação Física. Um dos profissionais é pós-graduado (Lato-sensu) e 10 deles (58,8%) têm aperfeiçoamento na área de academias.

Quanto aos cursos de atualização, 10 instrutores responderam que freqüentaram nos últimos doze meses, participando de jornadas, congressos, *meetings* e outros eventos. Todos, sem exceção, responderam que estão constantemente realizando leituras a respeito da sua atividade profissional.

Os dados anteriormente citados evidenciam uma preocupação com a qualidade do serviço profissional, o que geraria um melhor atendimento por parte dos instrutores e, conseqüentemente, ampliam a presença de alunos na academia. Os administradores, neste ponto, forneceram dados de que o aluno permanece pelo serviço prestado, seja ele no atendimento, na qualidade do espaço físico ou na qualidade do instrutor.

Sobre as características de atuação profissional, fica evidente que os instrutores atuam predominantemente em apenas um local (10; 58,8%). Os profissionais que responderam que atuavam em mais de um ambiente de trabalho (7; 41,2%), forneceram ainda a informação de que exerciam outro tipo de atividade (diferente da academia).

No que se relaciona à carga horária diária de trabalho, a maioria dos instrutores (13; 76,5%) cumpre jornada de mais de quatro horas/dia na respectiva

academia, atuando em diversas modalidades. A musculação é apontada como a modalidade de preferência no exercício profissional.

A Relação Academia – Instrutor – Aluno

A possibilidade de um empreendimento dar certo está relacionado com muitas variáveis e, dentre elas, está o relacionamento que possa vir a existir entre a academia, o instrutor e o aluno, ou seja a eficiência da prestação do serviço.

A maioria dos instrutores (10; 58,8%) trabalhavam com um número entre 30 e 60 alunos, diariamente.

Quando questionados sobre a relação existente entre eles e a academia, encontrou-se que 12 (70,6%) dos instrutores têm condições para fazer cursos, atualizando seus conhecimentos e melhorando a qualidade do serviço prestado na academia. Todos os instrutores responderam que as condições ofertadas pelas academias são ótimas para o exercício profissional.

A modalidade mais procurada, segundo os instrutores, coincidiu com a opinião dos administradores, sendo a musculação tradicional e a sua variação com acompanhamento musical (*Body pump*) as modalidades mais procuradas, seguidas da ginástica localizada, da ginástica aeróbica, da lambaeróbica e artes marciais.

Na percepção da média de idade dos alunos, a maioria dos instrutores (13; 76,5%) percebem que seus alunos possuem idades entre 18 e 30 anos, considerando serem as mulheres aquelas que mais permanecem nos programas.

Característica dos Praticantes

Os praticantes que compuseram esta amostra foram selecionados conforme disponibilidade durante as visitas às academias, sendo que 54 (16,2%) eram de academias de pequeno porte, 145 (43,5%) eram de academias de médio porte e 134 (40,2%) eram de academias de grande porte, perfazendo um total de 333 pessoas.

O total de sujeitos investigados correspondeu a 10% dos inscritos nas academias selecionadas, sendo 177 (53,2%) homens e 156 (46,8%) mulheres. A média geral de idade ficou em 26,9 anos (DP= 9,3 anos; min=18 anos e max=58 anos) e a média geral do tempo de prática no programa da academia ficou em 1,98 anos (DP= 1,94 anos; min= 0,50 anos e max= 13 anos).

O número de praticantes, por gênero e porte das academias visitadas, são apresentadas na Tabela 2:

Tabela 2

Número de Praticantes na Amostra, por Padrão de Academia

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Padrão da academia						
1- pequeno porte	30	17,0	24	15,3	54	16,2
2- médio porte	85	48,0	60	38,5	145	43,5
3-grande porte	62	35,0	72	46,2	134	40,3
Total	177	100%	156	100%	333	100%

Características Sócio-Demográficas

Nas academias de pequeno porte a média de idade ficou em 27,61 anos (DP= 9,75 anos; min=18 anos e max= 57 anos) com uma permanência média no programa de 2,47 anos (DP= 2,64 anos; min=0,50 anos e max= 11 anos). Para as

academias de médio porte a média de idade ficou em 25,83 anos (DP= 9,57 anos; min=18 anos e max= 57 anos) com um tempo médio de permanência de 1,92 anos (DP= 1,70 anos; min= 0,50 anos e max= 12 anos). As academias de grande porte apresentaram uma média de idade de 27,84 anos (DP= 8,88 anos; min=18 anos e max=58 anos) com um tempo de permanência no programa de 1,85 anos (DP= 1,84 anos; min=0,50 anos e max= 13 anos), não havendo assim associação significativa nas variáveis idade e permanência no programa, em relação ao sexo e porte da academia.

Para algumas análises, considerou-se a faixa etária dos sujeitos, assim distribuídas: 18-24 anos, 25-30 anos e mais de 30 anos. Com isso pode-se observar que o sexo feminino apresentou uma maior representatividade no grupo etária com mais de 30 anos ($p < 0,05$).

Em relação ao estado civil, 126 (71,2%) dos homens e 92 (59,0%) das mulheres eram solteiros, não sendo esta associação significativa. Entretanto, observou-se uma associação significativa ($p < 0,05$) em relação a faixa etária para os solteiros. Os dados obtidos na variável estado civil, foram semelhantes aos encontrados por Saba (1999) e Lopes (2000).

Tabela 3

Características Sócio-Demográficas dos Praticantes

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Faixa etária						
18 – 24 anos	102	57,6	70	44,9	172	51,6
25 – 30 anos	43	24,3	30	19,2	73	22,0
> 30 anos	32	18,1	56*	35,9	88	26,4
Estado Civil						
Casado	47	26,5	57	36,5	104	31,2
Solteiro	126*	71,2	92*	59,0	218	65,5
Separado	4	2,3	7	4,5	11	3,3
Escolaridade						
Fundamental	9	5,1	8	5,2	17	5,2
Médio	67	37,9	58	37,7	125	37,5
Superior	101	57,1	88	57,1	189	56,7
Ocupação						
Estudante	46	26,0	28	17,9	72	45,5
Professor	9	5,1	19	12,2	19	12,0
Vendedor	6	3,4	14	9,0	20	12,6
Empresário	26	14,7	23	14,7	49	31,1
Trabalho Atual						
Sim	134	75,7	111	71,6	245	73,7
Não	43	24,3	44	28,4	87	26,3
Carga de Trabalho Semanal						
20 – 39 horas	45	33,6	34	30,7	79	32,3
40 + horas	85	66,4	77	69,3	163	67,7

*p< 0,05

Pode-se observar que em relação ao grau de escolaridade, 17 (5,2%) possuem apenas o curso fundamental e o restante (314; 94,2%) cursam ou estão cursando o ensino médio ou a universidade. Nesta variável, os sujeitos com idade entre 25 – 30 anos apresentam melhor escolaridade ($p < 0,05$) em relação aos demais grupos etários (Tabela 3). Observa-se nesta variável a relação já identificada entre outros autores como Okuma (1997), Saba (1999), Stephens & Caspersen (1994).

Quando questionados sobre sua ocupação atual, 72 (45,5%) dos praticantes responderam que estão estudando. Outra parte desta população é composta de empresários de vários ramos de atividades 49 (31,1%). Outras ocupações incluem as de professor, vendedor e instrutor. Neste item, não houve associação significativa, tanto quanto ao padrão de academia, sexo ou faixa etária. A ocupação de estudante foi um dado também encontrado no estudo de Rufino, Soares & Santos (2000 – 1139; 34,38 %), possivelmente em função da faixa etária verificada nos dois trabalhos (a maioria entre 18-30 anos).

Dos respondentes, 245 (73,6%) possuem uma ocupação profissional, sendo que, desses, 163 (67,4%) cumprem jornada de trabalho de 40 horas/semanais ou superior. Verifica-se nesta variável que existe associação significativa ($p < 0,05$) quanto ao padrão de academia e a faixa etária (a carga horária semanal de 40h é mais prevalente entre indivíduos com 25 anos ou mais).

Características Relacionadas a Saúde

O objetivo geral deste estudo estava voltado para os fatores comportamentais relacionados a iniciação, aderência e ao abandono dos programas de exercício físicos em academias. Fez-se necessário, então, caracterizar alguns comportamentos de risco à saúde, sendo eles o tabagismo, a ingestão de álcool e o estresse (Tabela 4).

No geral 57 (17,1%) dos praticantes são fumantes, sendo que 29 (16,4%) são homens e 28 (17,9%) são mulheres. Não há associação significativa na proporção de fumantes por sexo e faixa etária. Representatividade similar de fumantes que exercem atividades em academias já foi encontrada no estudo de Saba (1999), mas não se confirmou que aqueles sujeitos que estão há mais tempo na prática de exercício regular, tendem a fumar menos. Em Dishman, Sallis

& Orenstein, (1985) e King et al. (1992), existe a indicação de que o fumo é um elemento de associação negativa na adoção de programas de exercício físico.

Tabela 4

Percepção dos Hábitos de Saúde dos Praticantes

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tabagismo						
Sim	29	16,4	28	17,9	57	17,1
Não	148	83,6	128	82,1	276	82,9
Ingestão de Álcool						
Não bebe	67	37,9	86*	55,1	153	45,9
≤ 14 doses/semana	101	57,1	68	43,6	169	50,8
> 14 doses/semana	9	5,0	2	1,3	11	3,3
Estado de saúde atual						
Excelente/ Bom	167	95,4	147	96,1	314	95,7
Regular	8	4,6	6	3,9	14	4,3
Percepção de Estresse						
Raramente/às vezes	163	92,1	132	84,6	295	88,6
Quase sempre / Sempre	14	7,9	24	15,4	38	11,4

* $p < 0,05$

No geral 153 (45,9%) dos praticantes não fazem uso de bebidas alcoólicas; deste total, 86 são mulheres (55,1%) e 67 são homens (37,9%). No total percebe-se que as mulheres bebem menos que os homens ($p < 0,05$), e não existe associação significativa nem por faixa etária e nem pelo padrão da academia.

A percepção do nível de saúde atual dos praticantes foi avaliada através de uma escala Likert, de quatro pontos, conforme está ilustrado no Anexo V. A distribuição desta percepção está entre o excelente e o bom (saúde positiva) na sua maioria, com 314 (95,7%). Em proporções semelhantes (295; 88,6%) estes sujeitos percebem-se raramente ou às vezes estressados. Não existe associação

estatisticamente significativa entre os sexos, a faixa etária e o padrão da academia tanto para a percepção de saúde como para o estresse.

Para complementar este tópico os praticantes foram inquiridos se existia alguma queixa relacionada ao seu estado de saúde atual; como resultado as queixas mais comuns foram as dores articulares, sendo os joelhos as articulações mais lembradas, a baixa condição física, as dores nas costas, a obesidade e por último a enxaqueca e os problemas das vias respiratórias.

Na percepção de bem-estar no lar, trabalho, e lazer (Tabela 5) os praticantes apresentaram-se com um comportamento muito favorável, sendo que 287 (87,5%) dos sujeitos vêm a relação do lar entre bem e muito bem e somente 5 (1,5%) se vêm entre ruim e muito mal no lar. Na relação de trabalho 206 (82,4%) dos entrevistados se vêm entre muito bem e bem e apenas 3 (1,2%) se vêm ruim.

Tabela 5

Percepção de Bem-estar no Lar, Trabalho e Lazer

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Como se Sente em Casa						
Mal	3	1,7	2	1,4	5	1,5
Mais ou menos	26	14,9	10	6,5	36	11,0
Bem	145	83,4	141	92,1	287	87,5
Como se Sente no Trabalho						
Mal	-	-	3	2,7	3	1,2
Mais ou menos	28	20,1	13	11,7	41	16,4
Bem	111	79,9	95	85,6	206	82,4
Como se Sente no Lazer						
Mal	2	1,1	2	1,4	4	1,2
Mais ou menos	8	4,2	6	3,9	14	4,3
Bem	163	94,7	144	94,7	307	94,5

No lazer a proporção de bem-estar positivo manteve-se alta, representada por 307 (94,5%) sujeitos.

Fatores Ambientais

Como fatores ambientais para este estudo, relacionou-se a localização e distância da academia, assim como a maneira ou meio de transporte utilizado pelos praticantes para o deslocamento (Tabela 6). Para 107 (32,2%) dos sujeitos a academia ficava mais perto do emprego e 225 (67,8%), ou seja, a grande maioria respondeu que a academia ficava perto da moradia facilitando o seu acesso as atividades.

Esta variável, quando relacionada com o padrão da academia mostrou que existe associação significativa ($p < 0,05$) com a variável proximidade da academia, sendo que os sujeitos que praticam atividades nas academias pequenas, moram mais próximos das academias que os sujeitos das academias médias ou grandes. Quanto ao sexo, não houve uma associação significativa; entretanto, a faixa etária acima de 30 anos apresentou associação significativa ($p < 0,05$) em relação a proximidade da academia com as outras faixas etárias – moram mais perto das academias.

Tabela 6

Características Ambientais

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Proximidade da Academia						
Local de trabalho	51	28,8	56	36,1	107	32,2
Moradia	126	71,2	99	63,9	225	67,8
Distância da Academia						
Até 2,5 km	124	70,1	99	63,5	223	66,9
+ de 2,5km	53	29,9	57	36,5	110	33,1
Meio de Transporte Utilizado						
A pé	61	34,5	65	41,7	126	37,8
Bicicleta	34	19,2	11	7,0	45	13,6
Carro/moto	68	38,4	65	41,7	133	39,9
Ônibus	14	7,9	15	9,6	29	8,7

A distância aproximada de casa ou trabalho até a academia, ficou em menos de 2,5 km para 223 (66,9%) dos praticantes, não havendo diferença neste aspecto quanto ao padrão da academia e o sexo do praticante. Por outro lado, observou-se uma associação significativa ($p < 0,05$) entre a distância do deslocamento e a faixa etária (praticantes da faixa etária acima de 30 anos tendem a percorrer menores distâncias).

O meio de transporte ou locomoção mais utilizado pelos sujeitos foi o carro/moto, com 133 (39,9%), seguido do deslocamento a pé com 126 (37,8%). A variável meio de transporte apresentou associação significativa ($p < 0,05$) entre as faixas etárias, o padrão das academias e o sexo. A faixa 18 –24 anos utiliza mais os meios de transporte, sendo as academias de grande porte as que têm o maior volume nesta faixa e o sexo masculino mais que o feminino.

Fatores Comportamentais

Ao questioná-los sobre qual o seu ponto de vista sobre os benefícios proporcionados pela prática regular de exercício físico, os praticantes concluíram que o bem estar e a tranquilidade são os benefícios mais citados, seguidos da melhoria do condicionamento, da aparência, da estética corporal e o alívio das tensões.

Dos respondentes, 216 (64,8%), já freqüentaram outras academias, identificando uma interrupção de programas anteriores (Tabela 7). Esta variável, quando relacionada com o padrão da academia e o sexo dos praticantes não mostrou associação significativa. Entretanto, quando relacionada com a faixa etária, observou-se associação significativa ($p < 0,05$), com as faixas de 25-30 anos e acima de trinta, sendo as que mais freqüentaram outras academias.

Dos sujeitos que já freqüentaram outras academias, 200 (92,6%) já interromperam seus programas de exercícios por mais de 20 dias, sendo essas interrupções mais comuns nos praticantes que estão em academias de pequeno e grande porte ($p < 0,05$). Não houve associação significativa entre interrupções, sexo e faixa etária. Dos praticantes que já interromperam alguma vez, 75 (37,5%) já o fizeram de uma a três vezes e 57 (28,5%) pelo menos uma vez. Não há uma associação significativa na comparação da variável em relação ao porte das academias, ao sexo e a faixa etária dos praticantes.

Tabela 7

Participação em Programas de Outras Academias

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Outras Academias						
Sim	115	65,0	101	64,7	216	64,8
Não	62	35,0	55	35,3	117	35,2
Interrompeu por mais de 20 dias						
Sim	106	59,9	94	60,3	200	60,1
Não	71	40,1	62	39,7	133	39,9
Número de interrupções						
Uma vez	35	33,0	22	23,4	57	28,5
De 1 a 3 vezes	40	37,7	35	37,2	75	37,5
De 3 a 5 vezes	12	11,4	15	16,0	27	13,5
Mais de 5 vezes	19	17,9	22	23,4	41	20,5

Os motivos alegados para a desistência citada foram, por ordem de citações, a falta de tempo, condições financeiras, não atingir os objetivos e a distância até a academia. A falta de tempo foi considerada como uma justificativa que engloba não somente a falta em si do tempo, mas as situações que envolvem o deslocamento, e outras atividades que possam surgir e interferir na prática do exercício, motivo este também encontrado por Saba (1999) e Lopes (2000) como maior fator de desistência do programa. O aspecto financeiro, foi alegado como o segundo motivo mais utilizado, neste caso ou o aumento excessivo das mensalidades, ou problemas pessoais que envolvam as finanças.

Além dos benefícios que o exercício pode proporcionar, os praticantes foram ainda questionados sobre o porque da prática de exercício físico, e os motivos mais citados foram: (a) porque sempre gostaram de exercício físico; (b) para manter o corpo em forma; (c) para preservar a saúde; e (d) porque sempre

gostaram de esportes. No estudo de Saba (1999) a preservação da saúde, a melhoria da estética e o gosto pelos esportes foram os resultados obtidos.

Quando indagados sobre como encontravam motivação para continuar nos programas de exercício físico regular, citaram em primeiro lugar o prazer de praticar exercícios, seguido dos objetivos alcançados. A busca pelo corpo ideal, a melhora da saúde observada e a auto motivação foram os outros motivos relacionados.

Sobre os motivos que levaram os praticantes a escolher as respectivas academias, o fator “localização” apareceu como o mais citado, seguido das características da estrutura física e qualidade do corpo técnico. Outros fatores mencionados foram a indicação médica e a influência de outros. Não houve associação significativa desta variável com sexo, idade ou tamanho da academia.

Outro questionamento feito aos praticantes estava relacionado com a possibilidade deles terem uma prática alternativa de exercício físico fora da academia. O resultado obtido foi que 168 (50,4%) respondeu que sim, sendo que, destes, 97 são homens (54,8%), e 71 são mulheres (45,8%). Para os homens os lugares mais citados foram o clube (esportes coletivos), a rua (corrida, caminhada, ciclismo) e a universidade (prática desportiva). Para as mulheres a rua (corrida, caminhada) foi a mais citada seguida do clube (esportes em geral e piscina) e em casa (exercícios individuais). Para estas variáveis não houve associações significativas com o padrão de academia, sexo e faixa etária. Em Saba (1999) encontra-se a referência da utilização da rua, do parque e nas residências como local alternativo.

Características dos Desistentes

Os sujeitos que compuseram esta amostra de desistentes foram recrutados através de contatos fornecidos pelas academias visitadas e que se prontificaram a responder as perguntas do questionário. O total de sujeitos foi de 68, sendo 27 (39,7%) homens e 41 (60,3%) mulheres, com uma média de idade de 25,8 anos (DP=8,1 anos; min= 18 anos e max= 57 anos), para um tempo médio de abandono aos programas de 1,64 anos (DP=1,61 anos; min=0,50 anos e max= 10 anos).

Quando a amostra foi separada por gênero, os resultados se apresentaram com as seguintes características: a média de idade masculina obtida foi de 24,78 anos (DP= 7,92 anos; min= 18 anos e max= 57 anos) para um tempo médio de abandono de 1,67 anos (DP= 1,92 anos; min= 0,50 anos e max= 10 anos); para o sexo feminino a média de idade foi de 26,46 anos (DP= 8,23 anos; min=18 anos e max= 57 anos) para um tempo de abandono de 1,62 anos (DP= 1,39 anos; min 0,50 anos e max= 8 anos).

Características Sócio-Demográficas

Os sujeitos que fizeram parte da amostra de desistentes foram contatados através de relações fornecidas pelas academias. Entretanto, estas relações nem sempre estavam atualizadas para que o contato pudesse ser efetivado. Mesmo quando o contacto era feito, nem sempre a pessoa estava interessada em responder as perguntas. Portanto, os números obtidos para esta amostra refletem a realidade do desinteresse que os sujeitos tiveram em participar do estudo. As variáveis sócio-demográficas são apresentadas na Tabela 8.

Tabela 8

Características Sócio-Demográficas dos Desistentes

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Faixa etária						
18 – 24 anos	13	48,2	22	53,7	35	51,5
25 – 30 anos	11	40,7	7	17,1	18	26,5
> 30 anos	3	11,1	12	29,2	15	22,0
Estado Civil						
Casado	4	14,8	21	51,2*	25	36,8
Solteiro	21	77,8	19	46,4	40	58,8
Separado	2	7,4	1	2,4	3	4,4
Escolaridade						
Básico	---	---	1	2,4	1	1,5
Médio	1	3,7	6	14,7	7	10,3
Superior	25	92,6	34	82,9	59	86,7
Não respondeu	1	3,7	---	---	1	1,5
Ocupação						
Estudante	7	25,9	8	19,5	15	22,1
Professor	3	11,1	13	31,7	16	23,5
Auxiliar administrativo	3	11,1	---	---	3	4,5
Profissional liberal	2	7,4	4	9,7	6	8,8
Comerciante	---	---	4	9,7	4	5,9
Outra	12	45,5	12	29,4	24	35,2
Trabalho Atual						
Sim	21	77,8	33	80,5	54	79,4
Não	6	22,2	8	19,5	14	20,6
Carga de Trabalho Semanal						
20 – 39 horas	6	28,6	12	36,4	18	33,3
40 + horas	15	71,4	21	63,6	36	66,7

*(p<0,05)

Dos 68 entrevistados, 53 (77,9%) estavam em uma faixa etária que vai dos 18 aos 30 anos. Quanto ao estado civil, os homens se apresentaram na sua maioria como solteiros (21; 77,8%), ao contrário das mulheres, que estiveram divididas entre solteiras e casadas. Existe uma associação significativa (p<0,05) em relação ao sexo e faixa etária + de 30 anos que apresenta mais casadas.

Tabela 9

Comparativo Sócio-Demográfico entre Praticantes e Desistentes

Variável	Praticante	Desistente
Faixa Etária – 18 a 24 anos	51,7%	51,5%
Estado Civil – solteiro	65,5%	58,8%
Nível Escolar – médio/ superior	94,2%	97,0%
Trabalho Atual	73,6%	79,4%
Jornada de Trabalho- 40h +	67,7%	66,7%

As Tabelas 9, 11 e 14, apresentarão dados comparativos, associando os resultados gerais obtidos entre os praticantes e desistentes para que possamos compreender melhor as características de cada grupo.

Dos desistentes entrevistados, oito possuem até o ensino médio e o restante concluiu ou está concluindo ensino superior. Quando questionados sobre a sua ocupação atual, 16 (23,5%) responderam que são professores e 15 (22,5%) que são estudantes, acompanhados pela ocupação profissional de auxiliar administrativo, profissional liberal e comerciante. A associação da variável trabalho atual com faixa etária, apresenta significância na jornada de 20 horas para a faixa 18 – 24 anos sobre as demais faixas.

Percepção dos Hábitos de Saúde

Os hábitos de saúde dos desistentes estão resumidos na Tabela 10. Os desistentes forneceram respostas para quase todas as perguntas, observando-se a quase ausência de queixas sobre a saúde atual. No geral 9 (13,3%) dos respondentes fumam, e a maioria (59; 86,7%) não fumam. Não foram percebidas associações significativas entre sexo, faixa etária e fumo. Percebe-se, porém, que

os homens deste grupo apresentaram um índice maior de fumantes quando comparados com as mulheres (Tabela 10).

Sobre a ingestão de álcool (qualquer quantidade), os resultados apresentaram-se mais divididos, sendo que 37 (54,4%) não ingerem álcool e 30 (45,6%) ingerem. Observou-se que os homens ingerem mais bebidas alcoólicas do que as mulheres, não havendo, porém, uma associação significativa nem para sexo e nem para faixa etária. Nenhum dos sujeitos neste grupo ingere mais de 14 doses de bebidas alcoólicas por semana.

Tabela 10
Percepção dos Hábitos de Saúde dos Desistentes

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Tabagismo						
Sim	6	22,2	3	7,3	9	13,3
Não	21	77,8	38	92,7	59	86,7
Ingestão de Álcool						
Não bebe	12	44,4	26	63,4	37	54,4
≤ 14 doses/semana	15	55,6	15	36,6	30	45,6
Percepção de Saúde						
Excelente/ Boa	25	92,6	36	87,8	61	89,7
Regular	2	7,4	5	12,2	7	10,3
Ruim	---	---	---	---	---	---
Percepção de Estresse						
Raramente/ às vezes	24	88,9	30	73,2	54	79,4
Quase sempre/ sempre	3	11,1	11	26,8	14	20,6

Tabela 11

Comparativo da Percepção dos Hábitos de Saúde entre Praticantes e Desistentes

Variável	Praticante	Desistente
Tabagismo	17,1%	15,3%
Ingestão de Álcool	54,1%	45,6%
Saúde Negativa (regular/ruim)	4,3%	10,3%
Percepção Negativa de Estresse	11,4%	20,6%

Sobre a percepção do nível de saúde atual observou-se que nenhum dos entrevistados qualificou o seu estado atual em ruim, sendo que a maioria o classificou como estando entre o excelente e o bom (61; 89,7%). As queixas mais comuns relatadas, por eles em ordem de incidência foram: a dor nas costas, a falta de condicionamento, a obesidade, dores articulares (principalmente nos joelhos) e a rinite.

Sobre a percepção dos níveis de estresse, 54 (79,4%) dos entrevistados encontravam-se nos níveis de raramente ou às vezes estressados e 14 (20,6%) se achavam nos níveis de quase sempre e excessivamente estressados. Não existe associação significativa entre o sexo e a faixa etária tanto para a percepção de saúde como para o estresse.

Na percepção de bem-estar no lar, trabalho e lazer (Tabela 12) a maior parte dos desistentes se sente bem (mais de 80%, no geral).

Tabela 12

Percepção de Bem-estar no Lar, Trabalho e Lazer

Variável	Homens		Mulheres			
	n	%	n	%	n	%
Como se Sente em Casa						
Mal	1	3,8	1	2,4	2	3,0
Mais ou menos	---	---	5	12,2	5	7,5
Bem	25	92,2	35	85,4	60	89,5
Como se Sente no Trabalho						
Mal	---	---	---	---	---	---
Mais ou menos	6	30,0	3	8,6	9	16,4
Bem	14	70,0	32	91,4	46	83,6
Como se Sente no Lazer						
Mal	---	---	1	2,4	1	1,5
Mais ou menos	1	3,	3	7,4	4	6,0
Bem	25	96,7	37	90,2	62	92,5

No lazer, 62 (92,5%) dos entrevistados responderam que se sentem bem em seu lazer e apenas 5 (7,5%) se acham mais ou menos ou mal no lazer. Não houve associação significativa das variáveis em relação ao sexo e faixa etária.

Fatores Ambientais

Os fatores ambientais relacionados para os desistentes foram os mesmos relacionados para os praticantes, ou seja, a localização e distância da academia, assim como a maneira ou meio de transporte utilizado para o deslocamento quando no período em que estavam freqüentando uma academia. Os resultados podem ser observados na Tabela 13. Para a relação de proximidade da academia entre a moradia e o emprego 42 (61,7%) dos entrevistados responderam que a academia que freqüentavam era próxima da sua residência e 25 (36,7%) responderam que ficava próxima do emprego. Entretanto não houve associação significativa da variável com o sexo e faixa etária.

Além da proximidade, buscou-se um dado mais específico sobre a distância e 48 (70,6%) dos desistentes relataram que a academia ficava a menos de 2,5 km de casa ou do trabalho. Assim, os meios de transporte mais utilizados eram a pé e de bicicleta 41 (50,2%). A opção carro/moto foi um meio de transporte muito utilizado também, aparecendo logo seguir. Encontrou-se associação significativa ($p < 0,05$) do transporte com a faixa etária, com a utilização de transporte ativo sendo mais comum na faixa etária de 18 – 24 anos.

Tabela 13

Características Ambientais

Variável	Homens		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Proximidade da Academia						
Emprego	11	40,7	14	32,6	25	36,7
Moradia	16	59,3	26	65,0	42	61,7
Não respondeu	---	---	1	2,4	1	1,6
Distância da Academia						
Até 2,5 km	20	74,1	28	68,3	48	70,6
De 2,5 a 5km	5	18,5	6	14,6	11	16,1
Acima de 5km	2	7,4	6	14,6	8	11,7
Não respondeu	---	---	1	2,4	1	1,6
Meio de Transporte Utilizado						
A pé/ bicicleta	18	74,0	23	56,1	41	60,2
Carro/ moto	8	18,5	12	29,3	20	29,4
Ônibus	1	7,5	5	12,2	6	8,8
Não respondeu	---	---	1	2,4	1	1,6

Tabela 14

Comparativo das Características Ambientais entre os praticantes e desistentes

Variável	Praticante	Desistente
Academia Próximo da Moradia	67,8%	61,7%
Distância Aproximada – até 2,5km	66,9%	70,6%
Meio de Transporte mais Utilizado	Carro/Moto	A Pé/ Bicicleta

Comportamento sobre a Prática de Exercícios em Academia

Os desistentes foram também questionados sobre as suas atitudes a respeito da prática regular de exercício físico em academia (Tabela 15), mais especificamente se esta era a primeira vez que interrompiam o programa ou não. Para esta pergunta 24 (35,3%) dos desistentes responderam que esta era a primeira vez. Dos 44 restantes que responderam que não era a primeira vez que paravam, 20 (45,4%) já o fizeram por pelo menos duas vezes.

Existe uma associação significativa ($p < 0,05$) entre o sexo e o abandono ao programa, sendo que os homens demonstram maior aderência do que as mulheres – 41,5% delas já interromperam programas de exercícios três ou mais vezes (Tabela 15). A faixa etária que mais teve abandonos em programas de exercícios foi a dos indivíduos acima de 30 anos ($p < 0,05$).

Tabela 15

Comportamento sobre a Prática de Exercício Regular

Número de Interrupções	Homens*		Mulheres		Total	
	n	%	n	%	n	%
Uma vez	14	51,9*	10	24,4	24	35,3
2 vezes	6	22,2	14	34,1	20	29,4
3 vezes	4	14,8	6	14,6	10	14,7
4 ou mais vezes	3	11,1	11	26,9	14	20,6

* $p < 0,05$

Características Gerais dos Praticantes e Desistentes

Através de uma comparação geral dos dados obtidos dos praticantes e desistentes dos programas de academia (Tabela 16), pode-se perceber que as médias de idades estão próximas - 26,9 anos para os praticantes e 25,8 para os desistentes - e a faixa etária de maior representatividade para os dois grupos foi a de 18 – 24 anos.

Os solteiros representam a maioria tanto dos praticantes como dos desistentes. O nível de escolaridade apresentado pelos desistentes foi o mesmo relacionado pelos praticantes, sugerindo uma análise mais detalhada a respeito do porque do abandono. Assim como os praticantes, os desistentes estão atuantes no mercado de trabalho e perfazem uma carga horária semanal compatível com a dos praticantes (40h para mais).

O índice de fumantes encontrado foi de 17,1% e 15,3%, para praticantes e desistentes, respectivamente. Quanto aos índices de uso de bebidas alcoólicas os desistentes apresentaram valores mais favoráveis, com 45,6% que bebem (qualquer quantidade) contra 54,1% dos praticantes. Para ambos os grupos a prevalência de alcoolistas em potencial (>14 doses/semana) foi muito baixa.

No geral o estado de saúde de ambas as categorias apresentou-se bem, entretanto, existe uma associação significativa ($p < 0,05$) entre as faixas etárias. A faixa + de 30 anos percebe uma saúde mais negativa que as outras faixas etárias e também o sexo feminino das desistentes percebe a sua saúde mais negativa. Quanto ao estresse, os praticantes são menos negativos que os desistentes e a faixa etária de 25 – 30 anos a que se percebe mais negativa ($p < 0,05$). A relação de bem-estar no lar, trabalho e lazer também foi muito favorável para as duas categorias.

Ambas as categorias apresentaram uma relação de proximidade com a academia sobre suas residências e a distância de 2,5km foi a mais citada. O veículo ou meio de transporte utilizado difere-se entre as categorias; para os praticantes o carro/moto foi o mais utilizado e para os desistentes o a pé e bicicleta.

O número de interrupções apresentado pelas duas categorias é o mais interessante, pois entre duas e três vezes foram as respostas mais mencionadas nos seus questionários.

Tabela 16

Comparativo das Características Gerais de Praticantes e Desistentes

Variável	Praticante	Desistente
Média de Idade (anos)	26,9	25,8
Faixa Etária – 18 a 24 anos	51,7%	51,5%
Estado Civil – solteiro	65,5%	58,8%
Nível Escolar – médio/ superior	94,2%	97,0%
Trabalho Atual	73,6%	79,4%
Jornada de Trabalho- 40h +	67,7%	66,7%
Tabagismo	17,1%	15,3%
Ingestão de Álcool	54,1%	45,6%
Saúde Negativa (regular/ruim)	4,3%	10,3%*
Percepção Negativa de Estresse	11,4%	20,6%*
Bem-estar no Lar, Trabalho e Lazer (mais ou menos/mal)	11,9%	11,5%
Academia Próximo da Moradia	67,8%	61,7%
Distância Aproximada – até 2,5km	66,9%	70,6%
Meio de Transporte mais Utilizado	Carro/Moto	A Pé/ Bicicleta

*p<0,05

Percepção dos Fatores Relacionados à Iniciação, Adesão e Desistência na
Visão dos Administradores, dos Instrutores, dos Praticantes e dos
Desistentes dos Programas de Exercício em Academia

Na percepção dos fatores comportamentais ligados aos motivos da iniciação, aderência e desistência dos programas em academias, foi necessário fazer uma análise de quatro pontos de vista diferentes, mas que estão ligados pelo exercício ou o vínculo da academia.

Quando os administradores foram entrevistados eles forneceram como motivo principal para a procura dos programas em suas academias: a estética, seguido da saúde e qualidade de vida. Para os instrutores a percepção dos motivos que levam as pessoas até uma academia são: a estética como primeiro a seguido da saúde e a melhora do condicionamento físico.

Ao serem questionados sobre os motivos que os levaram a praticar exercício físico, os praticantes responderam que sempre gostaram de exercício físico e o fazem para manter o corpo em forma. Pode-se observar com estes dados que os praticantes da região de Joinville forneceram opiniões semelhantes aos estudos de Chagas & Samulski (1995), Rufino, Soares & Santos (2000) e Souza & Berlato (1998). Entretanto, discordam dos dados obtidos por Saba (1999) que obteve a saúde com principal citação.

Já para os desistentes, os motivos que os fariam retornar a uma academia, seriam: a promoção da saúde, a qualidade do serviço prestado (atendimento, espaço físico, equipamentos e instrutores) e melhor distribuição do tempo, e, por último, a estética corporal (Quadro 1). O motivo saúde, juntamente

com emagrecer e estética, foram também identificados nos estudos de Lopes (2000) e Lopes & Lopes (2000).

Quadro 1

Motivos Para a Iniciação na Academia

Administrador	Instrutor	Praticante	Desistente
Serviço	Resultados	Prazer	Tempo
Resultados	Estrutura física	Resultados	Financeiro
		Estética	Saúde
		Saúde	Estética
			Auto-motivação

Os fatores que influenciam na manutenção (Quadro 2) do indivíduo em um programa de exercício físico em academia, na visão dos administradores, são: o serviço (estrutura física, atendimento, equipamentos e instrutores), acompanhado pelos resultados obtidos por estes na segunda opção. Os instrutores, ao contrário dos administradores, vêem os resultados como um fator importante na manutenção dos clientes seguido de uma boa estrutura física.

Os praticantes responderam inicialmente que o prazer de praticar exercício físico, os resultados alcançados, a estética e a saúde é que os mantém em um programa de academia.

Os desistentes, por sua vez, acreditam que a reestruturação do tempo pessoal é fundamental para que eles possam se manter em um programa de exercício físico. A estabilidade financeira é outro fator de manutenção lembrado pelas pessoas que já desistiram pelo menos uma vez. Também foram relacionados a preservação da saúde, a manutenção da estética e a auto-motivação para continuar a fazer exercício físico.

Quadro 2

Motivos Para a Aderência na Academia

Administrador	Instrutor	Praticante	Desistente
Serviço	Resultados	Prazer	Tempo
Resultados	Estrutura física	Resultados	Financeiro
		Estética	Saúde
		Saúde	Estética
			Auto-motivação

Na concepção dos sujeitos que renunciaram aos exercícios físicos, seus motivos foram: a falta de tempo (deslocamento, horário de serviço, horário da escola), questões financeiras (perda de emprego, aumento das mensalidades) e a falta de motivação própria. A falta de tempo e os problemas financeiros foram, também, apresentados nos estudos de Lopes (2000) e Lopes & Lopes (2000).

Os administradores observam neste item que a falta de resultados é determinante assim como as questões financeiras, o mau atendimento e a falta de tempo concretizam as suas opiniões (Quadro 3).

Os instrutores, por sua vez, vêem a desistência como um fator econômico e ambiental, ou seja envolve os custos de manutenção do indivíduo dentro da academia e o tempo disponível para que ele possa permanecer sem se incomodar com qualquer problema externo. A falta de resultados, é um fator que também torna-se determinante nas decisões ao abandonar um programa de academia.

Aos praticantes foram colocadas duas questões sobre este assunto uma para aqueles que por um ou outro motivo já haviam parado com seus programas, resultando que o fizeram por pura falta de tempo aliado a uma crise financeira.

Por outro lado, foi solicitado que estes opinassem sobre um forte motivo que poderia levá-los a desistência e, novamente, a falta de tempo foi a resposta mais citada, e a segunda opção ficou com a falta de motivação, para somente depois surgir o problema financeiro.

Quadro 3

Motivos Para o Abandono na Academia

Administrador	Instrutor	Praticante	Desistente
Resultados	Financeiro	Falta de tempo	Falta de tempo
Financeiro	Falta de tempo	Financeiro	Financeiro
Mau atendimento	Resultados	Falta de motivação	Falta de motivação
Falta de tempo		própria	própria

Estes resultados confirmam os obtidos por Lopes (2000), Lopes & Lopes (2000) e Saba (1999), sendo que entre os quatro motivos mais alegados para a desistência ou interrupção, estavam a falta de tempo, a falta de motivação, os problemas financeiros e problemas de saúde, mesmo os estudos apresentando sujeitos de localidades diferentes.

CAPÍTULO V

CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Foram relacionadas 35 academias possíveis de fazer parte do estudo, sendo que seis eram de grande porte, 14 de médio e 15 de pequeno porte. Este total pode ser considerado pequeno para a população residente na região estudada (em torno de 750 mil habitantes).

No geral, estas academias se apresentaram com um espaço físico intermediário, com áreas de 251 – 450m², comportando entre 121 a 300 praticantes. As atividades oferecidas pelas academias variam de uma para outra; entretanto, a musculação, a ginástica localizada, as atividades aeróbicas específicas (esteira ergométrica, cicloergômetro e *step* eletromecânico), danças e artes marciais são as modalidades mais oferecidas. O horário médio de funcionamento destas academias ficou estabelecido entre 6h45min para início e 22h33min para encerramento das atividades.

Sobre a captação de clientes, nas academias visitadas o anúncio publicitário (43,8%) e as promoções (25,0%) são os meios mais utilizados para a divulgação, sendo que o jornal (37,5%) e as faixas/panfletos (31,3%) são os

veículos de mídia mais utilizados. A periodicidade de utilização dos anúncios e campanhas estabeleceu-se entre o semestral (37,5%) e o contínuo (25,0%).

A utilização deste investimento em divulgação é precedido de um bom investimento na atualização do quadro técnico, sendo que 94,1% dos administradores oferecem condições para que seus instrutores façam cursos, renovando, assim, seus conhecimentos.

No levantamento preliminar, foram identificados 6.650 praticantes regularmente inscritos nas 35 academias inicialmente visitadas. Este dado pode não coincidir com a realidade funcional dos estabelecimentos, podendo haver diferenças entre os dados obtidos e os fornecidos.

Na amostra dos praticantes das 17 academias selecionadas, a média de idade foi de 26,9 anos, com uma média de permanência no programa de 1,98 anos. Solteiros na sua maioria, tanto homens (71,2%) como mulheres (59,0%), apresentam um índice de escolaridade (94,2%) entre o ensino médio e superior, sendo a faixa etária 25 – 30 anos a mais escolarizada.

Com um índice alto de escolaridade, a ocupação de estudante foi freqüentemente citada; 67,4% dos sujeitos que trabalham o fazem por 40 ou mais horas semanais. Por falta de dados das academias não foi possível fazer um diagnóstico conclusivo a respeito da relação de matrículas e desistência nas academias.

A musculação foi a atividade física de preferência do praticante, seguida da ginástica localizada, atividades aeróbicas específicas e artes marciais. A razão desta escolha, deve-se ao fato de ser a musculação uma atividade física que proporciona resultados mais rápidos, principalmente na estética. Este resultado

coincide também com os resultados obtidos com os motivos citados pelos praticantes, administradores e instrutores das academias.

A percepção dos motivos alegados para a iniciação, aderência e desistência ao programas de exercício físico em academias pelos quatro grupos - administradores, instrutores, praticantes e desistentes - favorece um posicionamento mais direto na elaboração dos programas ofertados pelas academias.

Atualmente, na região de Joinville, a estética é o motivo que mais leva os clientes para dentro das academias, seguido da manutenção da saúde e o gosto pelo exercício. A aderência aos programas em academia está diretamente associado aos resultados obtidos e a desistência dos programas à falta de tempo, à problemas financeiros, ao mau atendimento e falta de motivação.

Os fatores que propiciam a desistência podem estar relacionados entre si ou apenas um deles pode gerar uma decisão negativa a continuidade do programa.

A partir das conclusões obtidas, pode-se sugerir que:

- a) Sejam feitos novos estudos, longitudinais, de preferência, com uma maior representatividade de administradores, instrutores e desistentes;
- b) Que seja feita uma análise do IMC dos praticantes e desistentes dos programas de academias;
- c) Que se faça uma descrição mais criteriosa sobre as instalações e capacitação técnica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American College of Sports Medicine (1994). *Prova de esforço e prescrição de exercício*. Rio de Janeiro: Revinter.
- American College of Sports Medicine (1996). *Manual para teste de esforço e prescrição de exercício*. 4^a ed. Rio de Janeiro: Revinter.
- American College of Sports Medicine (1998). *ACMS's guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Barbanti, V. J. (1990). *Aptidão física: um convite à saúde*. São Paulo: Manole.
- Barbanti, V. J. (1994). *Dicionário da educação física e do desporto*. São Paulo: Manole.
- Barros, M. V. G. (1999). *Atividades físicas no lazer e outros comportamentos relacionados à saúde dos trabalhadores da indústria no estado de Santa Catarina, Brasil*. Dissertação de Mestrado, Centro de Desportos, UFSC. Florianópolis.
- Barros, W. C. C. (2001). *Determinantes da adesão e da permanência em programas de exercícios físicos orientados por personal trainers de Florianópolis*. Monografia. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Bastos, L. da R., Paixão, L., Fernandes, L. M. & Deluiz, N. (2000). *Manual para elaboração de projetos e relatórios de pesquisa, teses, dissertações e monografias*. 5^a ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora S.A.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. (1994). Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. In: C. Bouchard, Roy J. Shephard & T. Stephens (Eds) *Physical activity, fitness and health*. (pp 77-97). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Cardoso, M (1999). Devagar e Sempre. *Revista Veja*. 32(12). 72-73.
- Chagas, M. H. & Samulski, D. (1995). Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte. (On-line). Disponível: <http://www.eef.ufmg.br/Mestrado/Lapeslinhas.html>
- Contursi, E. B. (2000). *Marketing esportivo*, 2^a ed. Rio de Janeiro: Sprint.
- Corbin, C. B. & Lindsey, R. (1997). *Concepts of physical fitness with laboratories*, 9^a ed. WCB/McGraw-Hill: Boston.

- Costa, S. B. & Palafox, G. H. M. (1993). Características Especiais da Ginástica de Academia: Seu Processo Evolutivo no Brasil. *Revista de Educação Física UEM*. 4(1), 54-60.
- Dishman, R. K. (1981). Biologic influences on exercise adherence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 143-159.
- Dishman, R. K. (1984). Motivation and exercise adherence. In: J. M. Silva III & R. S. Weinberg (Eds) *Psychological Foundations of Sport*. (pp 429- 434). Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Dishman, R. K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. J. Shepard, T. Stefhens, J. R. Swttin & B. D. McPherson (Eds) *Exercise, Fitness, and Health: A Consensus of Current Knowledge*. (pp 75-101). Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Dishman, R. K. (1994). Introduction: consensus, problems, and prospects. In Rod K. Dishman (Ed) *Advances in exercise adherence*. (pp 1-27). Champaign. IL: Human Kinetics.
- Dishman, R. K., Sallis, J.F. & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Report*, 100, 158-172.
- Franklin, B. A. (1988). Program factors that influence exercise adherence: practical adherence skills for the clinical staff. In: Rod K. Dishman (Ed). *Exercise adherence: its impact on public health*. (pp 237-257) Champaign: Human Kinetics.
- Geraldes, A. A. R. (1993). *Ginástica localizada: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Guiselini, M. (2001). *Exercícios*. (On-line).
Disponível: http://vida_saudavel/exercfisic/ef-inforutil/exercicios.htm
- Jucá, M. (1993). *Aeróbica & step - bases fisiológicas e metodologia*. Rio de Janeiro: Sprint.
- King, A. C., Blair, S. N., Bild, D. E., Dishman, R. K., Dubbert, P. M., Marcus, B. H., Oldridge, N. B., Paffenbarger, R. S., Powel, K. E. & Yeager. K. K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 221-236.
- Kravitz, L. (1993). Será que Continuam ou Desistem? *Sprint Magazine*: Rio de Janeiro, n° 68, pp 26-31.
- Livingstone, J. M. (1989). *Pesquisa de mercado: uma abordagem operacional*. 1ª Ed. São Paulo: Editora Atlas S. A.
- Leite, J. A. (2000). *Academias: estratégias para o sucesso*. Rio de Janeiro: Sprint.

- Lopes, M. (2000). *Motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas em academias*. Monografia. Universidade Federal de Santa Catarina.
- Lopes, M. & Lopes, A. S. (2000). Motivos que levam a desistência dos programas de atividades físicas em academias. *Anais do XXIII Simpósio Internacional de Ciência do Esporte*, p162.
- Lustosa, L., Chagas, M. H. & Samulski, D. (1995). Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica em Belo Horizonte: um estudo representativo. In: *4ª semana de iniciação científica da UFMG, BH*, Imprensa Universitária - UFMG.
- Malta, P. (1992). *Step training aeróbico e localizado*. Rio de Janeiro: Sprint.
- McArdle, W. D., Katch, F. I. & Katch, V. L. (1998). *Fisiologia do Exercício*. Rio de Janeiro: Guanabara.
- Moggi, J. & Burkhard, D. (1996). A essência da transformação. *RAE Light*. São Paulo: EAESP/FGV.
- Moraes, L. C. (2001). *Histórico das academias* (On-line). Disponível: <http://www.cdof.com.br/fitnews1.htm>
- Moraes, L. C. (2001). *Step*. (On-line). Disponível: <http://www.cdof.com.br/step.htm>
- Nahas, M. V. (1989). *Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde*. Florianópolis: Editora da UFSC.
- Nahas, M. V. (2001). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Novaes, J. S. (1991). *Ginástica no Rio de Janeiro uma pesquisa histórico-descritiva*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Nunomura, E. (2001). *Academias já disputam o seu suor (e o seu dinheiro)*. (On-line) Disponível: <http://www.estado.estadao.com.br/editoriais/2001/11/04ger016.html>
- Nunomura, M. (1998). Motivos de adesão à atividade física em função do variável idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 3 (3), 45 - 58.
- Okuma, S. S. (1997). *O significado da atividade física para o idoso: um estudo fenomenológico*. Tese de doutorado, Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Oliveira, G. M. (2000). *Motivos que levam à adesão inicial e à manutenção do treinamento de natação nas categorias infantil e juvenil em Santa Catarina*. Monografia não-publicada. Universidade Federal de Santa Catarina.

- Oliveira, P. C. (1999). *Personal training: uma abordagem metodológica*. São Paulo: Editora Atheneu.
- Ortiz, M., Isler, G. & Darido, S. C. (1999). Atividade Física e Aderência: Considerações Preliminares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 21(1), 842-846.
- Pogere, E. (1998). *Ginástica aeróbica e saúde: fisiologia e metodologia aplicada*. 1ª ed. Francisco Beltrão, PR: Ed. Jornal de Beltrão AS.
- Pollock, M. L. & Wilmore, J. H. (1993). *Exercícios na saúde e na doença*. Rio de Janeiro: Medsi.
- Rufino, V. S., Soares, L. F. S. & Santos, D. L. (2000). Características de freqüentadores de academias de ginástica do RIO Grande do Sul. *KINESIS*, nº 22, 57 - 68.
- Saba, F. K. F. (1998). A importância da atividade física para a sociedade e o surgimento das academias de ginástica. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 3 (2),80 - 87.
- Saba, F. K. F. (1999). *Determinantes da prática de exercício físico em academias de ginástica*. Dissertação de mestrado, Escola de Educação Física e Esporte, USP, São Paulo.
- Samulski, D. (1992). Motivação. In: D. Samulski (Ed) *Psicologia do esporte*. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, pp 53-73.
- Sharkey, B. J. (1998). *Condicionamento físico e saúde*. 4ª ed. Porto Alegre: ArtMed. pp 16-48.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *Quest*, 47, 288-303.
- Sonemberg, Gabriela (2001). *Malhação: nem tudo é o que parece*. (On-line) Disponível: http://galileu.globo.com.edic/114/rep_esporte.htm
- Souza, C. & Berlato, R. (1998). Diagnóstico sobre as atividades de academia de ginástica com maior popularidade e os motivos que influenciam essa prática. *Revista Universidade e Sociedade*, 13 (17), 10 -14, setembro.
- Stephens, T. & Caspersen, C. J. (1994). The demography of physical activity. In: C. Bouchard, Roy J. Shephard & T. Stephens (Eds) *Physical activity, fitness and health*. (pp 204-213). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Tagliacarne, G. (1986). *Pesquisa de mercado: técnica e prática*. 2ª ed. São Paulo: Editora Atlas S. A.
- Toseti, S. (1997). *A educação física*. Erechim, RS: EDELBRA Ltda.

- U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, The President's Council on Physical Fitness and Sports, p.278.
- Verry, M. (1997). *Sportmarketing: (for fitness): marketing para sua academia*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Vieira, J. L. (1999). *Pacotes de malhação*. (On-line)
Disponível: <http://epoca.globo.com/edic/19990426/soci4.htm>
- Weinberg & Gold (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics, pp 59-72.
- Weinberg & Gold. (1998). *Psychological Foundations of sport*. Champaign. Human Kinetics, pp 47-71.

ANEXOS

Anexo I

Matriz Analítica para a Entrevista com Proprietários/Gerentes

Matriz Analítica para a Entrevista com Proprietários/Gerentes

TEMA	TÓPICOS	ITENS	QUESTÕES
CARACTERÍSTICAS DOS ADMINISTRADORES	DADOS PESSOAIS	Idade	1
		Sexo	2
		Estado civil	3
		Grau de instrução	4
		Ocupação profissional	5
	ESPAÇO FÍSICO	Estrutura	6
	FUNCIONAMENTO	Praticantes inscritos	7
		Média de idade	8,
		Funcionamento	9
		Horário mais procurado	10
		Modalidades oferecidas	11
		Modalidade mais procurada	12
	INSTRUTORES	Contratação profissional	13
		Cursos	14, 15
	MARKETING	Comercialização do produto	16, 17, 18
Fatores de permanência e desistência		19, 20, 21	

Anexo II

Entrevista com Administradores

Entrevista com administradores

1. Idade: ____ anos 2. Sexo: 1[] masc. 2[] Fem.

3. Estado Civil: _____

4. Qual a sua formação escolar?

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

5. Proprietário: 1[] Sim 2[] Não

6. Área da academia:

1[] Menos de 120m² 2[] De 120 e 250m² 3[] De 251 a 450m²
4[] Acima de 450m²

7. Número de inscritos:

1[] Entre 30 e 120 2[] de 121 a 300 3[] mais de 300

8. Qual a média de idade desses inscritos?

1[] Até 14 anos 2[] De 14 a 18 anos 3[] De 18 a 24 anos
4[] De 24 a 30 anos 5[] Acima de 30

9. Qual o horário de funcionamento da academia?

_____ até _____

10. Qual o horário mais procurado na academia?

_____ até _____

11. Quais as modalidades oferecidas pela academia?

12. Quais as modalidades mais procuradas?

1 _____, 2 _____, 3 _____

13. Quais os critérios que a academia adota quando contrata um instrutor:

1 _____, 2 _____, 3 _____

14. A academia proporciona condições para que o instrutor possa fazer cursos?

1[] Sim 2[] Não

15. . No caso afirmativo, a academia ajuda financeiramente os instrutores para isso?

1[] Sim 2[] Não

16. Quais as atitudes tomadas pela administração para atrair clientes?

1[]Anúncios 2[]Propagandas 3[]Promoções

4[]Outros: _____

17 Como são realizadas as campanhas de ingresso de novos clientes?

1[]Televisão 2[]Rádio 3[]Jornal

4[]Outdoors 5[]Faixas/panfletos

18. De quanto em quanto tempo a academia investe em propaganda?

1[]Continuamente 2[]Mensalmente 3[]Bimestralmente

4[]Trimestralmente 5[]Semestralmente

Para as questões a seguir cite dois fatores em cada pergunta:

19. Na sua opinião que fatores levam os indivíduos a procurarem uma Academia para a prática de exercícios? _____ e _____

20. E os fatores que levam os praticantes a permanecerem na Academia?

_____ e _____

21. E os fatores que levam a desistirem dos programas de exercícios da Academia?

_____ e _____

Anexo III

Matriz Analítica para a Entrevista com Instrutores

Matriz Analítica para a Entrevista com Instrutores

TEMA	TÓPICOS	ITENS	QUESTÕES
CARACTERÍSTICAS DO INSTRUTOR	DADOS PESSOAIS	Sexo	1
		Idade	2
		Estado civil	3
		Formação escolar	4
	QUALIFICAÇÃO	Tempo de serviço na área	5
		Curso de especialização	6,7,
		Informações técnicas	8
	EXERCÍCIO PROFISSIONAL	Local de trabalho	9,10,
		Horário diário de trabalho	11
		Preferência de exercício profissional	12,13,
		Percepção do número de alunos	14
	RELAÇÃO ACADEMIA- INSTRUTOR	Investimento profissional	15, 16
	RELAÇÃO INSTRUTOR- PRATICANTE	Percepção de tempo de permanência na academia	17
		Modalidade mais procurada	18
		Proporção de alunos por sexo	19
Média de idade do grupo		20	
Fatores de permanência e desistência		21	

Anexo IV

Entrevista com o instrutor

Entrevista com o instrutor

1. Sexo: 1[]Masc 2[]Fem 2. Idade: _____ anos
3. Estado civil: _____
4. Formação escolar? _____
5. Quanto tempo de serviço na área de academia você possui?
1[] 1 ano completo 2[] de 1 a 3 anos 3[] acima de 3 anos
6. Você possui cursos de especialização na área de academia?
1[] Sim 2[] Não
7. Quanto tempo, aproximadamente, faz que você fez o seu último curso de atualização?
1[] Até 3 meses 2[] De 3 a 6 meses 3[] De 6 a 12 meses
4[] De 1 a 2 anos 5[] De 2 a 3 anos 6[] Mais de 3 anos
8. Você costuma ler publicações especializadas da sua área de atuação?
1[] Sim 2[] Não 3[] Eventualmente
9. Em quantos lugares você trabalha?
1[] Um local somente 2[] Dois 3[] Três
4[] Quatro 5[] Mais de Quatro
10. Você realiza o mesmo tipo de trabalho ou são eventos diferentes?
1[] O mesmo 2[] Diferentes
11. Quantas horas por dia, em academia, você trabalha?
1[] Menos de duas 2[] De duas a quatro 3[] De quatro a Seis
4[] Mais de Seis
12. Qual(is) a(s) modalidade(s) com que você trabalha?

13. Qual a que você mais gosta de trabalhar?

14. Diariamente, com quantos alunos aproximadamente você trabalha?
1[] Até 30 alunos 2[] De 30 a 60 alunos 3[] De 60 a 80 alunos
4[] Mais de 80 alunos 5[] Não faço a menor idéia
15. A academia proporciona condições para que você possa fazer cursos de aperfeiçoamento?
1[] Sim 2[] Não
16. A academia fornece condições de trabalho adequadas para o exercício profissional?
1[] Sim 2[] Não
17. Você tem a percepção de quanto tempo o aluno passa na academia?
1[] Sim 2[] Não
18. Quais as modalidades mais procuradas?
1 _____, 2 _____, 3 _____

19. Na sua percepção geral o sexo que mais adere aos programas de academia são?
1[]Homens 2[]Mulheres 3[]Não sei dizer

20. Qual a faixa média de idade dos seus alunos?

1[]Até 14 anos 2[]De 14 a 18 anos 3[]De 18 a 24 anos
4[]De 24 a 30 anos 5[]Acima de 30

21. Na sua percepção:

a - Que fatores levam os indivíduos a procurarem uma Academia para a prática de exercícios? _____

b - E os fatores que levam os praticantes a permanecerem na Academia?

c - E os fatores que levam a desistirem dos programas de exercícios da Academia? _____

Anexo V

Matriz Analítica para o Questionário com Praticantes

Matriz Analítica para o Questionário com Praticantes

TEMA	TÓPICOS	ITENS	QUESTÕES
CARACTERÍSTICAS DOS PRATICANTES (> 6 meses)	INFORMAÇÕES PESSOAIS	Sexo	1
		Idade	2
		Estado civil	3
		Grau de instrução	4
		Profissão/ocupação atual	5
		Carga horária de trabalho semanal	6, 7
	HÁBITOS DE SAÚDE	Tabagismo	8
		Ingestão alcoólica	9, 10, 11
		Percepção de saúde	12, 13
		Estresse	14
		Relação de trabalho, vida, lar e lazer	15
	FATORES AMBIENTAIS	Localização	16, 17
		Meio de locomoção	18
	FATORES COMPORTAMENTAIS	Ponto de vista sobre exercício	19
		Outras academias	20
		Dificuldades encontradas	21, 22, 23,24
		Fatores de permanência e desistência	25,26, 27
Outras atividades físicas		28	

ANEXO VI

Questionário com Praticantes

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
UNIVERSIDADE DA REGIÃO DE JOINVILLE
MESTRADO INTERINSTITUCIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Informações preliminares:

Este questionário é parte de uma investigação com os praticantes de exercícios em academias de Joinville e Região. O objetivo do estudo é verificar quais os motivos principais para a iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios em academias na região citada.

Para que este estudo se concretize, faz-se necessária a sua contribuição, respondendo o questionário da forma mais sincera e precisa possível, garante-se o anonimato absoluto, uma vez que os dados somente serão utilizados para fim de pesquisa.

ATENÇÃO, sua participação é voluntária não devendo haver **nenhuma identificação pessoal**. Desde já agradecemos a sua colaboração enfatizando a importância das respostas para a validade desse estudo.

Em caso de dúvidas, pergunte ao instrutor.

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:

<i>Tipo de Bebida</i>	<i>Dose Padrão</i>	<i>Doses por Semana</i>
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^a _____ 2^a _____

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[] Juma 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

MUITO OBRIGADO!

ANEXO VII

Matriz Analítica para o Questionário com Desistentes

Matriz Analítica para o Questionário com Desistentes

TEMA	TÓPICOS	ITENS	QUESTÕES
CARACTERÍSTICAS DOS DESISTENTES (> 6 meses)	INFORMAÇÕES PESSOAIS	Sexo	1
		Idade	2
		Estado civil	3
		Grau de instrução	4
		Profissão/ocupação atual	5
		Carga horária de trabalho semanal	6, 7
	HÁBITOS DE SAÚDE	Tabagismo	8
		Ingesta alcoólica	9, 10, 11
		Percepção de saúde	12, 13
		Estresse	14
		Relação de trabalho, vida, lar e lazer	15
	FATORES AMBIENTAIS	Localização	16, 17
		Meio de locomoção	18
	FATORES COMPORTAMENTAIS	Interrupção	19, 20
		Fatores de aderência permanência e desistência	21,22
		Outras atividades físicas	23
Ponto de vista		24	

ANEXO VIII

Questionário dos Desistentes

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
UNIVERSIDADE DA REGIÃO DE JOINVILLE
MESTRADO INTERINSTITUCIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Informações preliminares:

Este questionário é parte de uma investigação com os ex-praticantes de exercícios em academias de Joinville e Região. O objetivo do estudo é verificar quais os motivos principais para a iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios em academias na região citada.

Para que este estudo se concretize, faz-se necessária a sua contribuição, respondendo o questionário da forma mais sincera e precisa possível, garante-se o anonimato absoluto, uma vez que os dados somente serão utilizados para fim de pesquisa.

ATENÇÃO, sua participação é voluntária não devendo haver nenhuma identificação pessoal.

Desde já agradecemos a sua colaboração enfatizando a importância das respostas para a validade desse estudo.

Em caso de dúvidas, pergunte ao instrutor.

INFORMAÇÕES PESSOAIS

Data aproximada da saída: _____anos _____meses

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:

<i>Tipo de Bebida</i>	<i>Dose Padrão</i>	<i>Doses por Semana</i>
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 DRINKES 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^a _____ 2^a _____

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

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

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

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 utilizava para ir até a academia:

1[] Não utilizava transporte 2[] Bicicleta 3[] Carro/moto
4[] Ônibus

19. Esta é a primeira vez que você interrompe a prática regular de exercícios físicos?

1() Sim 2() Não

20. Caso negativo, por quantas vezes já interrompeu seu programa de exercícios físico?

1[] mais de duas 2[] três vezes 3[] mais de quatro vezes

21. Qual(is) o(s) motivo(s) que o(a) levaram a parar com os exercícios físicos em academia? 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[] Outro _____

22. Quais as dificuldades que você encontra para poder voltar a praticar exercícios regulares? Cite **três**.

- 1[] Não tenho vontade de voltar
- 2[] Falta de motivação pessoal
- 3[] Falta de tempo pessoal
- 4[] Dificuldades financeiras
- 5[] Falta de opções de horários na modalidade escolhida
- 6[] Falta de apoio familiar (pai, mãe e irmãos)
- 7[] Falta de apoio do(a) companheiro(a) (namorada(o) esposa(o))
- 8[] Dificuldades em se locomover para a academia
- 9[] Salas com muitos alunos
- 10[] Instrutores mal preparados

- 11[]Variação climática
12[]Dificuldades em atingir os objetivos
13[]Falta de aulas motivantes
14[]Outra(s)_____

23. Você atualmente pratica exercício físico em outro(s) local(is) sem ser uma academia?

- 1[]Não 2[]Sim, Qual? _____

24. Cite 3 fatores que você consideraria mais importantes para você retomar e permanecer em um programa de exercício, em academia:

Fatores
1
2
3

Muito Obrigado!

ANEXO IX

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
(Administrador, Instrutor, Praticante e Desistente)



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Departamento de Educação Física
 Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC
 Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Senhor.

Considerando a Resolução n. 196, de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Este estudo tem por objetivo investigar os motivos alegados para a procura, permanência e abandono nos programas de exercícios oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville e também espera-se oferecer subsídios às academias de ginástica da região, através de resultados que possam vir a ser utilizados em novas campanhas para a divulgação de seus espaços.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto a sua Academia através de entrevistas realizadas com o sr(a) ou com o seu gerente sobre a parte administrativa, com um instrutor indicado pela sua pessoa e questionários, aplicados com os seus clientes participantes dos programas de exercícios por mais de seis meses. A permanência do investigador nas dependências da Academia não afetará o desenvolvimento pleno das atividades ou do serviço do instrutor. Além disso, será mantido sigilo das informações obtidas bem como o anonimato das pessoas que forem entrevistadas ou responderem o questionário. As informações coletadas serão utilizadas exclusivamente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente que esta Academia tem uma proposta de trabalho profissional, refletido em suas ações perante a comunidade.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: pedromoral@ig.com.br ou cortesmorales@aol.com ou fone: 47-422-1562).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Joinville, ____ de _____ 2002.

Proprietário/Gerente da Academia



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
 Departamento de Educação Física
 Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC
 Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Senhor.

Considerando a Resolução n. 196, de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Este estudo tem por objetivo investigar os motivos alegados para a procura, permanência e abandono nos programas de exercícios oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville e também espera-se oferecer subsídios às academias de ginástica da região, através de resultados que possam vir a ser utilizados em novas campanhas para a divulgação de seus espaços.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto ao senhor instrutor. As informações obtidas bem como o anonimato da sua pessoa, será mantido em sigilo, sendo utilizada, somente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente a sua proposta de trabalho e o seu profissionalismo.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: pedromoral@ig.com.br ou cortesmorales@aol.com ou fone: 47-422-1562).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Joinville, ____ de _____ 2002.

 Instrutor da Academia _____



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Departamento de Educação Física
 Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC
 Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Senhor.

Considerando a Resolução n. 196, de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Este estudo tem por objetivo investigar os motivos alegados para a procura, permanência e abandono nos programas de exercícios oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville e também espera-se oferecer subsídios às academias de ginástica da região, através de resultados que possam vir a ser utilizados em novas campanhas para a divulgação de seus espaços.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto ao senhor praticante de exercícios nesta academia. As informações obtidas bem como o anonimato da sua pessoa, será mantido em sigilo, sendo utilizada, somente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando principalmente o vínculo que a sua pessoa mantém com este estabelecimento, reforçando os quesitos necessários para a sua seleção.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: pedromoral@ig.com.br ou cortesmorales@aol.com ou fone: 47-422-1562).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Joinville, ____ de _____ 2002.

Praticante



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
Departamento de Educação Física
 Campus Universitário – Trindade – Florianópolis – SC
 Fone: (048) 331-9217 – Fax: (048) 331-9927



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado Senhor.

Considerando a Resolução n. 196, de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde e as determinações da Comissão de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSC, temos o prazer de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", como projeto de dissertação de mestrado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Este estudo tem por objetivo investigar os motivos alegados para a procura, permanência e abandono nos programas de exercícios oferecidos pelas academias de ginástica da região de Joinville e também espera-se oferecer subsídios às academias de ginástica da região, através de resultados que possam vir a ser utilizados em novas campanhas para a divulgação de seus espaços.

A metodologia adotada prevê a coleta de dados junto ao senhor que já praticou exercícios em academia. As informações obtidas bem como o anonimato da sua pessoa, será mantido em sigilo, sendo utilizada, somente para o desenvolvimento desta pesquisa.

A sua colaboração tornou-se imprescindível para o alcance dos objetivos propostos, considerando o caráter das informações e como elas serão aproveitadas para a estruturação da pesquisa.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e colocamo-nos à sua disposição para quaisquer esclarecimentos (e-mail: pedromoral@ig.com.br ou cortesmorales@aol.com ou fone: 47-422-1562).

De acordo com o esclarecido, aceito colaborar (participar) na realização da pesquisa "*A Iniciação, Aderência e Abandono nos Programas de Exercícios Oferecidos por Academias de Ginástica na Região de Joinville*", estando devidamente informado sobre a natureza da pesquisa, objetivos propostos, metodologia empregada e benefícios previstos.

Joinville, ____ de _____ 2002.

Desistente

ANEXO X

Carta de Aprovação do Comitê de Ética