

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional Curso de
Especialização em Preparação Física e Esportiva

Eduardo Ernesto Aganetti Monteiro

ANÁLISE DA VISÃO DOS PRATICANTES DE COMO VIVENCIAM SUA PRÁTICA
NA MUSCULAÇÃO

Belo Horizonte

2020

Eduardo Ernesto Aganetti Monteiro

**ANÁLISE DA VISÃO DOS PRATICANTES DE COMO VIVENCIAM SUA PRÁTICA
NA MUSCULAÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso da Especialização em Preparação Física e Esportiva, apresentado à Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, para a obtenção do título de Especialista em Musculação e Sistemas de Treinamento em academias.

Orientador : Prof. Dr. Fernando Vitor
Lima

Belo Horizonte

2020

M772a Monteiro, Eduardo Ernesto Aganetti
2020 Análise da visão dos praticantes de como vivenciam sua prática na musculação.
[manuscrito] / Eduardo Ernesto Aganetti Monteiro – 2020.
27 f. il.

Orientador: Fernando Vitor Lima

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.
Bibliografia: f. 26-27

1. Musculação. 2. Qualidade de vida. 3. Academias de ginástica. I. Lima, Fernando Vitor. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 796.894

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Antônio Afonso Pereira Júnior, CRB 6: nº 2637, da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG.



Escola de Educação Física | UFMG
Fisioterapia e Terapia Ocupacional

FOLHA DE APROVAÇÃO

Monografia intitulada: "Análise da visão dos praticantes de como vivenciam sua prática na musculação", de autoria do pós-graduando **EDUARDO ERNESTO AGANETTI MONTEIRO**, defendida em 19/12/2020, na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais e submetida à banca examinadora composta pelos professores:

Prof. Dr. Gustavo Ferreira Pedrosa

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Renan Renato Cruz dos Santos

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Dr. Mauro Heleno Chagas

Coordenador do Curso de Especialização em Ciência do Treinamento Esportivo

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 21 de outubro de 2024.

RESUMO

Este estudo é uma análise descritiva que teve como objetivo levantar e analisar a visão dos praticantes sobre como vivenciam sua prática na musculação onde são abordados aspectos estruturais, metodológicos e sociais. Em uma academia da região oeste de Belo Horizonte foi aplicado um questionário com 50 alunos de uma academia com idade entre 18 e 60 anos que praticam musculação a no mínimo 6 meses e no máximo 1 ano. As questões foram agrupadas em grupos, onde o GRUPO 1 trata sobre os motivos pelos quais os participantes praticam musculação, o GRUPO 2 fala sobre a aprendizagem adquirida com a frequência na academia e com a modalidade praticada, o GRUPO 3 pergunta sobre os objetivos pretendidos pelos entrevistados e o GRUPO 4 avalia a competência dos professores e estagiários da academia e a relação entre sua competência e aparência física. Com o presente estudo pode se concluir que mais de 80% dos entrevistados estão praticando musculação por se preocuparem com a saúde e bem estar, a localidade e a qualidade dos serviços prestados foram determinantes para escolha do local de treinamento, todos os entrevistados relataram que tiveram resultados com a prática regular de exercício físico dentre esses objetivos os principais citados foram, melhora da qualidade de vida e saúde, hipertrofia e redução do % gordura, além disso 72% descrevem como médio e 28% como sendo alto o nível de exigência do seu treinamento e 88% consideram a academia um espaço de ensino e aprendizagem. Mais de 90% avaliaram como competentes os professores e estagiários e percebem a importância de um acompanhamento diário, a maioria 60% ainda avaliam como importante a aparência física dos professores e estagiários algumas pessoas disseram que isso pode condizer com a qualidade da prescrição dos programas e em um melhor acompanhamento. Sugere se novos estudos sobre essas e outras questões que abrange a prática da musculação e outras modalidades em academias para futuras comparações e para que professores, estagiários e empresários da área possam entender melhor as necessidades de seus alunos/clientes e para onde a modalidade está sendo levada.

Palavras-chave: Musculação. Academia. Qualidade de vida. Prescrição de programas.

ABSTRACT

This study is a descript analysis that aimed to raise and analyse the view of practitioners on how they experience their practice in bodybuilding where structural methodological and social aspects are addressed. In a gym in the western region of Belo Horizonte, a questionnaire was applied to 50 students from a gym aged between 18 and 60 years old who have been practicing weight training for at least 6 months and at most 1 year. The questions were grouped in group, where GROUP 1 deals with the reasons why participants practice wheight training, GROUP 2 talks about the learning gained from attending the gym and with the modality practiced, GROUP 3 asks about the goals intended by interviewed and GROUP 4 assesses the competence of professors and interns at the academy and the relationship between their competence and physical appearance. With the present study, it can be concluded that more than 80% of the interviewees are practicing weight training because they are concerned with health and well-being, the location and the quality of the services provided were decisive for choosing the training location, all the interviewees reported that they had had results with the regular practice of physical exercise among these objetives the main ones mentioned were, improvement of the quality of life and health hypertrophy and reduction of the % fat, in addition 72% describe as medium and 28% as being the high level of demand of their training and 88% consider the academy a space for teaching and learning. More than 90% rated theachers and trainees as competent and perceive the importance of daily monitoring, the majority 60% still consider the physical appearance of theachers and trainees to be important, some people said that this can be consistent with the quality of the prescription of programs and better monitoring. Further studies are suggested on these and other issues that include the practice of weight training and other modalities in gyms for future comparisons and so that teachers, trainees and entrepreneurs in the area can better understand the needs of their students / clients and where the modality is being taken.

Keywords: Bodybuilding. Gym. Quality of life. Prescription.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.	6
2 O MERCADO BRASILEIRO DE ACADEMIAS	7
2.1 Justificativa	11
2.2 Objetivos	12
2.3 Metodologia	12
3 RESULTADOS	13
3.1 Questionário.	15
4 DISCUSSÃO	24
REFERÊNCIAS.	26

1 INTRODUÇÃO

A vida cotidiana parece estar cada dia mais corrida, as pessoas sem tempo até mesmo para cuidarem da própria saúde, nesse cenário as academias tornaram uma opção prática e viável para quem se preocupa e faz questão de se manter fisicamente ativo

A indústria mundial do fitness alcançou, em 2017, cerca de 174 milhões de clientes, em 65 mercados, distribuídos por mais de 201 mil academias, com uma estimativa de resultados da ordem de 87,2 bilhões de Dólares. Trata-se de um crescimento de mais de 6% em relação ao número de clientes, nos últimos dois anos. Mas o desafio ainda é grande, uma vez que a meta estipulada pela IHSRA para 2030 é de 230 milhões de praticantes de atividades físicas, em academias, em todo o Globo. “Para alcançar esta ambiciosa meta que o próprio mercado se impôs, precisaremos conquistar 56 milhões de pessoas e trazê-las para dentro das academias, como frequentadores permanentes. Estamos falando de uma década para crescer o mercado em 32%, em volume de clientes. E o Brasil, assim como países da América Latina, tem um papel fundamental nesse processo. Há espaço para crescer, mas precisamos entender os caminhos para isso”, diz Gustavo Borges, presidente da ACAD Brasil.

Ainda que o número de estabelecimentos tenha se mantido praticamente estável – considerando a abertura de novas academias nos Estados Unidos e o fechamento de empresas em países que sofreram com a oscilação da economia –, o mercado mundial de fitness apresentou um crescimento de 6,5%, com mais 12 milhões de clientes, e de 5% em receita, com um incremento de mais de 4 bilhões de Dólares, no último ano.

Esses resultados referem-se ao desempenho da indústria em 2017 e foram recém-publicados pela IHSRA no Global Report – The state of the health club industry, relatório anual que traz dados sobre o fitness no mundo. O estudo pesquisou informações de 65 mercados de fitness de quatro macrorregiões: Américas, Europa, Ásia-Pacífico e MENA (sigla em inglês para Oriente Médio e Norte da África).

2 O MERCADO BRASILEIRO DE ACADEMIAS

No Brasil, o mais recente levantamento mostra que o país tem mais de 34 mil academias, onde malham cerca de 9 milhões de clientes, que geram um faturamento da ordem de US\$ 2 bilhões, movimentados por ano. Até o final de 2017, o país ocupava o segundo lugar no ranking em número de estabelecimentos, o quarto em número de clientes e o 12º em termos de faturamento, apresentando uma taxa de penetração de 4,6%.

Quadro 1

	2017	2018
Receita	US\$ 83,1 bilhões	US\$ 87,2 bilhões
Nº de clientes	162 milhões	174 milhões
Nº de academias	201 mil	201 mil

Fonte: Os dados referem-se ao desempenho da indústria em 2017 e foram publicados pela IHRSA no Global Report – The state of the health club industry.

Dentro das modalidades propostas pelas academias a musculação parece ser a mais utilizadas pelos praticantes, devido a diversos fatores como, disponibilidade de horário, facilidade na execução dos exercícios, eficiência dos resultados, estando disponível para utilização dos praticantes durante todo horário de funcionamento das academias e sempre disponibilizando um profissional para atender os clientes.

Além dessa disponibilidade, facilidade, conforto e segurança para sua prática a musculação abrange diversos objetivos que podem ser conquistados pelos praticantes, podendo ser destacados, a hipertrofia muscular, melhora da força e suas manifestações, preparação física específica para os esportes, reabilitação. Os indivíduos que participam de um programa de treinamento de força esperam que ele produza determinados benefícios, tais como aumento de força, aumento de massa magra, diminuição da gordura corporal e melhoria do desempenho físico em atividades esportivas e da vida diária (Kraemer, 2006), auxiliando ainda na diminuição do percentual de gordura portanto no emagrecimento, contribuindo de forma eficiente para melhora das condições de

saúde dos praticantes.

O que faz com que um programa de treinamento provoque adaptações fisiológicas nos praticantes de musculação é a capacidade do treinador em analisar e manipular as cargas de treinamento. Segundo Zakharov (1992, p.57) a carga de treinamento é “um estímulo capaz de provocar adaptações no organismo”, sendo tradicionalmente dimensionada através dos componentes volume, intensidade, frequência (Wernbom; Augustsson; Thomeé, 2007), densidade e duração (Ehlenz; Grosser; Zimmermann, 1998 ; Martin; Carl; Lehnertz, 2008).

No estudo de Drago *et al.* (2008) foi investigado o nível de satisfação dos praticantes de musculação quanto a infraestrutura e atendimento em uma academia em Florianópolis SC. Com relação ao preço, localização, qualidade dos profissionais, equipamentos modernos e higiene. Entre homens e mulheres não houve diferenças estatísticas com relação ao grau de importância da infraestrutura da academia, contudo as mulheres tendem a julgar menos importante esse quesito.

Com relação a localização parece existir uma tendência de indivíduos com idade até 20 anos não julgarem importante esse quesito e os indivíduos acima de 50 anos consideram como mais ou menos importante. Com relação a higiene dos banheiros identificou se um maior grau de exigência por parte dos homens e indivíduos com 50 anos ou mais.

Em relação ao atendimento dos professores foi identificado um alto nível de satisfação independentemente da idade.

O estudo de Silva & Arroyo (2011) analisou os motivos que levaram mulheres adultas a praticarem o treinamento resistido, a amostra apresenta variações com relação a idade, tempo de prática e a frequência semanal de treinamento, contudo todas as participantes estavam na faixa etária específica para mulheres adultas, entre 21-59 anos, em relação a recomendação do ACSM (American College of Sports Medicine) para a prática regular semanal de exercício físico nem todas cumpriam os 150 minutos mínimos recomendados.

Os resultados da pesquisa mostrou que 77% das mulheres procuram o treinamento resistido com o objetivo de reduzir o percentual de gordura e estética, 10% por orientação médica, outras 10% para hipertrofia e 3% por lazer entre as mulheres que já haviam começado o treinamento antes 57% desistiram pelo

horário oferecido, 29% por falta de motivação e 14% por achar o treinamento repetitivo e cansativo.

Foi analisado por Freitas *et al.* (2007) os aspectos motivacionais que influenciaram a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos, essa pesquisa identifica, classifica e discute os aspectos socioculturais e educativos ligados a saúde e qualidade de vida dos idosos.

Foram entrevistados 120 idosos usuários de dois programas de exercícios físicos de Recife, os resultados apontaram os motivos mais importantes para a adesão como sendo: melhorar a saúde 84%, melhorar o desempenho físico 70,8%, adotar um estilo de vida saudável 62,5%, reduzir o estresse 60,8%, acatar prescrição médica 56,7%, auxiliar na recuperação de lesão 55%, melhorar a auto imagem 50,8%, melhorar a autoestima 47,5%. Os motivos mais importantes para a permanência foram : melhora da postura 75%, promover o bem estar 74,2%, manter se em forma 70,8%, sentir prazer 66,7%, ficar mais forte e receber incentivo do professor 62,5%, sentir bem estar provocado pelo ambiente 60%.

Através dos resultados pode se observar que o que leva o idoso a ingressar nos programas de exercício físico prioritariamente está relacionado a preocupação com a saúde, recuperação de lesão e prescrição médica e o que leva a manutenção nos programas principalmente parece ser os resultados obtidos como melhora da postura, sentir prazer, ficar mais forte e receber incentivo dos professores.

Guedes & Legnani (2012) objetivaram identificar motivos para a prática de exercícios físicos em universitários de acordo com sexo, idade e condição econômica. A população de referência foram estudantes dos 42 cursos de graduação da Universidade Estadual de Londrina, sua comunidade estudantil era formada por aproximadamente 15 mil estudantes, por isso, foram selecionados 2.380 estudantes sendo 1.219 moças e 1.167 rapazes, 45% deles apresentavam idade menor ou igual a 20 anos, 48% entre 21 e 29 anos e 7% acima de 30 anos.

De maneira geral prevenção de doenças foi o principal fator de motivação para a prática de exercícios físicos seguido por melhorar a condição física, controle do peso corporal, aparência física e controle do estresse todos esses objetivos relacionados a motivação extrínseca, os objetivos relacionados a motivação intrínseca bem estar e afiliação vem em seguida, já os objetivos relacionados a competições ao reconhecimento social foram relatados como um

menor grau de motivação pelos universitários.

Ao relacionar os motivos para a prática de exercícios físicos com peso corporal e a aparência física, enquanto os rapazes relacionaram maior grau de importância a condição física e competição. Quanto a idade, apesar dos valores médios observados com o objetivo competição serem mais baixos, os universitários acima de 20 anos relacionaram maior importância a este objetivo que os universitários acima de 30 anos que também relatam serem mais motivados por objetivos como prevenção de doenças, controle do peso corporal e a reabilitação a saúde.

O artigo de Rodrigues & Santos (2012) investiga os fatores motivacionais que levam jovens de 18 a 25 anos a prática e adesão ao treinamento na musculação em duas academias do Ceará, com essas informações seria possível traçar planos para que seus objetivos sejam alcançados e com isso aumentar as chances de de adesão desses alunos. Já foi comprovado que reter os alunos já matriculados e frequentes nas academias é mais fácil e custa menos que adotar estratégias de marketing e vendas para adquirir novos alunos.

De acordo com os resultados do estudo os principais fatores que motivam os alunos a iniciar e aderir a prática da musculação foram as questões relacionadas a estética e saúde. Possivelmente este resultado está relacionado a importância e preocupação cada vez maior da população brasileira com os cuidados dedicados ao corpo e a aparência, outro fator provável é a faixa etária escolhida para a pesquisa jovens de 18 a 25 anos.

No estudo de Rojas (2003) foi investigado a aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba-PR, foram analisados diversos fatores como: determinantes pessoais, características do programa de exercício físico da academia, facilitadores e barreiras percebidos. A amostra foi composta por 80 adultos jovens 18 a 44 anos, sendo 45 mulheres e 35 homens, foi realizado acompanhamento por 28 semanas.

Para as mulheres, pessoas mais jovens, e com indicadores de saúde positivos a localização foi indicada como principal motivo de escolha e permanência na academia, os objetivos relacionados a saúde foram os citados, sendo a musculação e os aparelhos ergométricos os mais utilizados, a maioria da amostra pretendia frequentar a academia mais de 3 vezes na semana por mais de

1,5 horas, como facilitadores e barreiras os mais citados foram os fatores pessoais.

Apenas um terço da amostra aderiu aos programas de exercícios físicos, sendo esses em sua maioria homens, pessoas mais jovens, solteira e sem filhos, apesar do custo ter sido citado como barreira constatou se maior aderência e tempo de permanência entre os inscritos em academias mais caras.

2.1 Justificativa

O mercado fitness no Brasil e no mundo vem em uma constante crescente, como mostrado nos estudos citados, por isso a importância cada vez maior em identificar os motivos pelos quais os clientes/alunos escolhem sua academia.

Para os profissionais de Educação Física esse tipo de investigação mostra sua importância no sentido de melhorar sempre a qualidade do atendimento o aprofundamento nos estudos a fim de proporcionar aos alunos a conquista dos seus objetivos, apresentando resultados reais e práticos como mostra a pesquisa causando o maior índice de satisfação dos alunos.

Para os empresários do setor fitness o presente estudo mostra informações de grande relevância principalmente com relação a infraestrutura, a qualidade dos serviços prestados e a visão do cliente em relação as suas expectativas com relação ao serviço que esperam encontrar em uma academia.

Com o acesso as informações e serviços, principalmente online, o conhecimento está amplamente divulgado, por isso, a exigência dos clientes tem se mostrado cada vez maior, a concorrência do mercado tem se mostrado cada vez mais forte fazendo com que o mercado fitness tenha que se adaptar e se especializar cada vez mais, o atendimento ao cliente está se mostrando um diferencial positivo na hora da escolha dos alunos por uma academia e sua retenção está dependendo do esforço diário em atender bem o aluno/cliente e mostrar de forma prática os resultados adquiridos e comprovados através de testes e avaliações periódicas.

2.2 Objetivos:

O objetivo desse estudo é levantar e analisar a visão vinda dos praticantes sobre como vivencia sua prática de musculação, abordando aspectos estruturais, metodológicos e sociais.

2.3 Metodologia

Este estudo foi realizado em uma academia da região oeste da cidade de Belo Horizonte. Participaram 50 praticantes de musculação, entre 18 e 60 anos de idade e que praticam no mínimo a 6 meses e máximo 1 ano.

3 RESULTADOS

O questionário utilizado no presente estudo é composto por um cabeçalho, que trata de quanto tempo os entrevistados praticam musculação, frequência semanal e tempo diário de treinamento, as questões podem ser agrupadas em quatro quesitos analisados vamos chamar de GRUPO 1 que contém as perguntas 1, 2, 3 e 4 e trata sobre os motivos pelos quais os entrevistados praticam musculação, GRUPO 2 contém as perguntas 5 e 6 que tratam da aprendizagem com a modalidade praticada, GRUPO 3 abrange as questões 7, 8, 9 e 13 que investiga os objetivos pretendidos pelos praticantes GRUPO 4 que contém as perguntas 10, 11, 12 que avaliam a competência dos profissionais da academia em estudo e sua aparência física.

No cabeçalho podemos observar que mais de 80% dos entrevistados praticam musculação pelo menos 4 vezes por semana ou mais, gastando de 60 a 120 minutos diários.

No GRUPO 1 mais de 80% dos entrevistados disseram que praticam musculação por se preocuparem com saúde e bem estar e escolheram a referente academia devido a facilidade de acesso e a qualidade dos serviços prestados. 100% dos entrevistados afirmaram que pretendem continuar treinando nessa academia principalmente por motivos já citados e também pelo convívio social, assim 88% dizem que escolheram por conta própria aderir a prática da musculação e 60% afirmam que a permanência de amigos no ambiente de treinos não influencia sua motivação. No GRUPO 2 88% dos entrevistados consideram que a academia é um espaço de ensino e aprendizagem, 80% delas relataram melhora na consciência corporal, 44% melhora na coordenação motora e estão constantemente aprendendo sobre a carga de treinamento considerando isso importante. O GRUPO 3 trata dos objetivos pretendidos pelos entrevistados, esses objetivos estão mais voltados para a saúde e bem estar onde 92% dos entrevistados relatam esses quesitos como principal objetivo, do que propriamente objetivos estéticos onde 22% relatam como principal objetivo. 100% dos entrevistados afirmam estar alcançando seus objetivos 68% perceberam melhora na postura, 54% hipertrofiaram, 30% reduziram o percentual de gordura e 34% melhoraram disposição e auto estima, quando questionados sobre o grau de

exigência dos seus programas de treinamento 72% descrevem como médio e 28% como sendo alto o nível de exigência ninguém relatou grau baixo em seu programa de treinamento o que parece apontar que mesmo os alunos que não tem como principal objetivo alguma questão estética acabam percebendo mudanças estéticas. O GRUPO 4 trata da competência e aparência física dos professores todos os entrevistados percebem a importância de um acompanhamento diário, desses mais 90% consideram os professores e estagiários competentes e interessados e mais de 60% consideram a avaliação como sendo bem feita por eles, sobre a importância da aparência física dos professores e estagiários 60% afirmaram ser importante e desses 38% disseram que a aparência física pode condizer com a capacidade na prescrição dos programas e 22% que reflete em um melhor acompanhamento.

Quadro 2- Frequência semanal

() 2x semana () 3x semana () 4x semana () 5x semana () 6x semana () 7x semana

Frequência	Número de participantes	Percentual
2x	0	0%
3x	3	6%
4x	15	30%
5x	18	36%
6x	8	16%
7x	6	12%

Fonte: Elaborado pelo autor

Com relação a frequência semanal 6% dos entrevistados responderam que treinam 3 x semanais isso corresponde a 3 pessoas, 30% responderam que treinam 4 x semanais 15 pessoas, 36% treinam 5 x semanais 18 pessoas, 16% treinam 6 x semanais 8 pessoas, 12% treinam 7 x semanais 6 pessoas e nenhuma pessoa respondeu que treina 2 x semanais.

Quadro 3- Tempo diário médio

Tempo diário médio	Número de participantes	Percentual
30 minutos	0	0%
45 minutos	5	10%
60 minutos	20	40%
90 minutos	13	26%
120 minutos	12	24%

Fonte: Elaborado pelo autor

O tempo médio diário de prática na musculação em 10% dos casos responderam que gastam 45 minutos para executar seu treino isso corresponde a 5 pessoas, 40% responderam que gastam 60 minutos 20 pessoas, 26% gastam 90 minutos 13 pessoas, 24% gastam 120 minutos e nenhuma pessoa respondeu que gasta 30 minutos diários.

3.1 Questionário

1. Por qual motivo você pratica musculação?

(A) Saúde. (B) Bem-estar. (C) Valores estéticos. (D) Ficar mais forte.
(E) Aprendizagem. (F) Ter status social.

Quadro 4

Por qual motivo você pratica musculação?	Número de participantes	Percentual
A	42	84%
B	31	62%
C	14	28%
D	11	22%
E	2	4%
F	0	0%

Fonte: Elaborado pelo autor

O motivo pelos quais os entrevistados praticam musculação mais de uma opção poderiam ser marcadas, por isso o percentual ultrapassa 100% e o número de pessoas ultrapassa 50 quando somados. 84% responderam que praticam musculação pelo motivo saúde correspondendo a 42 pessoas, 62% pelo bem-estar 31 pessoas, 28% por valores estéticos 14 pessoas, 22% praticam musculação para ficarem mais fortes 11 pessoas, 4% para aprendizagem 2 pessoas e nenhuma pessoa respondeu para ter status social.

2. Por qual motivo você pratica musculação nesta academia?

- (A) Facilidade de acesso. (B) Pela companhia dos amigos. (C) Metodologia.
(D) Qualidade do serviço prestado.

Quadro 5

Por qual motivo você pratica musculação nesta academia?	Número de participantes	Percentual
A	38	76%
B	4	8%
C	2	4%
D	19	38%

Fonte: Elaborado pelo autor

76% dos entrevistados 38 pessoas responderam facilidade de acesso, para o quesito por que praticam musculação nesta academia, 8% 4 pessoas responderam pela companhia dos amigos, 4% pela metodologia 2 pessoas, 38% pela qualidade do serviço prestado 19 pessoas.

3. Você decidiu aderir à prática da musculação por conta própria ou foi influenciado por terceiros?

- (A) Conta própria. (B) Influenciado por terceiros.

Quadro 6

Você decidiu aderir à prática da musculação por conta própria ou foi influenciado por terceiros?	Número de participantes	Percentual
A	44	88%
B	6	12%

Fonte: Elaborado pelo autor

88% dos entrevistados decidiram aderir a prática da musculação por conta própria 44 pessoas e 12% influenciado por terceiros 6 pessoas.

4. A permanência de amigos no ambiente de treino influencia na sua motivação para treinar?

Quadro 7

A permanência de amigos no ambiente de treino influencia na sua motivação para treinar?	Número de participantes	Percentual
Sim	20	40%
Não	30	60%

Fonte: Elaborado pelo autor

40% dos entrevistados afirmam que a permanência de amigos no ambiente de treino influencia na sua motivação para treinar 20 pessoas e 60% afirmam que não influencia sua motivação 30 pessoas.

5. O que você acredita que possa ser aprendido com a prática da musculação?

(A) Consciência corporal. (B) Coordenação motora. (C) Noções sobre a prescrição do programa treinamento. (D) Entendimento da carga de treinamento adotada no programa.

Quadro 8

O que você acredita que possa ser aprendido com a prática da musculação?	Número de participantes	Percentual
A	40	80%
B	22	44%
C	7	14%
D	4	8%

Fonte: Elaborado pelo autor

80% acreditam que com a prática da musculação possa ser aprendido consciência corporal 40 pessoas, 44% acreditam que coordenação motora possa ser aprendido 22 pessoas, 14% acreditam que noções sobre a prescrição do programa de treinamento possa ser aprendido 7 pessoas e 8% acreditam que o entendimento da carga de treinamento adotada no programa possa ser aprendido 4 pessoas.

6. Você está constantemente aprendendo sobre os programas de treinamento prescritos pelos professores e estagiários?

Quadro 9

Você está constantemente aprendendo sobre os programas de treinamento prescritos pelos estagiários?	Número de participantes	Percentual
Sim	44	88%
Não	6	12%

Fonte: Elaborado pelo autor

88% disseram que estão constantemente aprendendo sobre os programas de treinamento prescritos pelos estagiários 44 pessoas e 12%

disseram que não 6 pessoas.

7. Qual o grau de exigência física que você sente nos seus programas de treinamento?

(A) Baixo. (B) Médio. (C) Alto.

Quadro 10

Qual o grau de exigência física que você sente nos seus programas de treinamento?	Número de participantes	Percentual
A	0	0%
B	36	72%
C	14	28%

Fonte: Elaborado pelo autor

Sobre o grau de exigência física sentida nos programas de treinamento ninguém descreveu baixo 0%, 72% descreveu médio 36 pessoas e 28% descreveu alto 14 pessoas.

8. Você está alcançando seus objetivos com o treinamento?

Quadro 11

Você está alcançando seus objetivos com o treinamento?	Número de participantes	Percentual
Sim	50	100%
Não	0	0%

Fonte: Elaborado pelo autor

100% dos entrevistados disse estar alcançando seus objetivos com o treinamento.

9. Quais são seus objetivos com o treinamento?

(A) Saúde (B). Bem-estar (C) Valores estéticos (D). Ficar mais forte (E) Aprendizagem (F). Ter *status* social.

Quadro 12

Quais são seus objetivos com o treinamento?	Número de participantes	Percentual
A	46	92%
B	34	68%
C	11	22%
D	13	26%
E	2	4%
F	0	0%

Fonte: Elaborado pelo autor

92% responderam que saúde é um de seus objetivos com o treinamento 46 pessoas, 68% disseram bem-estar 34 pessoas, 22% disseram valores estéticos 11 pessoas, 26% querem ficar mais fortes 13 pessoas, 4% disseram aprendizagem 2 pessoas e ninguém tem o objetivo de ter status social.

10. Qual a sua percepção em relação à competência dos professores e estagiários na prescrição e acompanhamento do treinamento?

(A) São capacitados. (B) São interessados. (C) São motivados. (D) São pontuais.

Quadro 13

Qual a sua percepção em relação à competência dos professores e estagiários na prescrição e acompanhamento do treinamento?	Número de participantes	Percentual
A	45	90%
B	15	30%
C	9	18%
D	2	4%

Fonte: Elaborado pelo autor

Com relação a percepção dos alunos em relação a competência dos professores e estagiários na prescrição e acompanhamento do treinamento 90% disseram que são capacitados 45 pessoas, 30% disseram que são interessados 15 pessoas, 18% que são motivados 9 pessoas e 4 % que são pontuais 2 pessoas.

11. Você considera importante a aparência física do professor?

Quadro 14

Você considera importante a aparência física do professor?	Número de participantes	Percentual
Sim	30	60%
Não	20	40%

Fonte: Elaborado pelo autor

60% Consideram a aparência física dos professores importante 30 pessoas e 40% não consideram importante 20 pessoas.

12. Por quê?

(A) Condiz com sua capacidade na prescrição dos programas de treinamento. (B) Reflete um melhor acompanhamento. (C) Reflete melhores instruções e um *feedback* mais adequado.

Quadro 15

Por quê?	Número de participantes	Percentual
A	19	38%
B	11	22%
C	0	0%

Fonte: Elaborado pelo autor

Dos 60% dos entrevistados que consideram importante a aparência física dos professores, 38% disseram que consideram importante por que condiz com sua capacidade na prescrição dos programas de treinamento 19 pessoas e 22% disseram que consideram importante por que reflete um melhor acompanhamento 11 pessoas.

13. O que você percebeu que melhorou após iniciar a prática nesta academia?

(A) Postura. (B) Hipertrofia. (C) Redução do percentual de gordura. (D) Redução de dores articulares ou musculares. (E) Melhor disposição. (F) Melhora da autoestima.

Quadro 16

O que você percebeu que melhorou após iniciar a prática nesta academia?	Número de participantes	Percentual
A	34	68%
B	27	54%
C	15	30%
D	11	22%
E	17	34%
F	17	34%

Fonte: Elaborado pelo autor

Sobre o que melhorou após iniciar a prática nesta academia 68% disseram postura 34 pessoas, 54% disseram hipertrofia 27 pessoas, 30% redução % gordura 15 pessoas, 22% redução de dores articulares ou musculares 11 pessoas, 34% melhora na disposição 17 pessoas e outras 34% melhora na auto estima 17 pessoas.

4 DISCUSSÃO

Em uma definição formal, Oliver (1997) afirma que satisfação trata-se da avaliação de uma característica de um produto ou serviço, ou o próprio produto ou serviço, indicando que com eles se atinge um determinado nível de prazer proporcionado pelo seu consumo. Já para Kotler (2000), a satisfação consiste na sensação de prazer ou desapontamento resultante da comparação do desempenho (ou resultado) percebido de um produto ou serviço em relação às expectativas do comprador. Dessa forma, a satisfação pode ser definida como o sentimento do consumidor quanto aos resultados provenientes do consumo em relação a um padrão de prazer ou desprazer (Oliver, 1999). As expectativas dos clientes, suas percepções acerca dos serviços prestados, a não confirmação ou a confirmação das mesmas, assim como a geração de sentimentos de satisfação ou insatisfação são demonstradas por Oliver (1997).

De acordo com os resultados podemos perceber que a prática na musculação tem sido não somente por objetivos estéticos e sim por preocupação com saúde e bem estar, a facilidade de acesso ao local de treinamento parece ser importante na escolha, mesmo por que a maioria escolhem a modalidade musculação por conta própria e não se sentem mais motivados pela presença de amigos na hora do treinamento. Os praticantes tem mostrado entender os valores de um programa de exercício físico regular, relatam ter aprendido com o treinamento, além disso melhoraram a consciência corporal mostrando evolução no programa de treinamento conquistando seus objetivos, principalmente melhora na postura e hipertrofia onde houve maior percepção de resultados. Os professores e estagiários foram avaliados positivamente por todos os entrevistados de acordo com suas competências, mostrando a importância dos estudos e de se manter atualizado indicando crescimento constante por parte dos profissionais que atuam na área, sua aparência física ainda tem relevância por parte da maioria dos alunos por isso a importância também de se manter fisicamente ativo até mesmo pensando na própria saúde e em dar o exemplo. O mercado fitness apresenta constante crescimento no Brasil e no mundo, o exercício físico vem ganhando importância como forma de prevenção e manutenção da saúde das pessoas, o que parece ser um mercado lucrativo e com

espaço para grande crescimento nos próximos anos. Contudo seus clientes estão cada dia mais exigentes, cada vez mais a prestação de serviço deve ser de alta qualidade e personalizada pois, cada cliente tem suas necessidades e desejos, cada um tem seus objetivos, estéticos, manutenção e prevenção da saúde ou ambos.

Para atender bem os clientes é preciso que os profissionais de Educação Física se mantenham atualizados, sempre estudando as tendências de mercado que muda constantemente, os empresários do setor devem também se manterem atualizados observando as necessidades dos seus clientes e atentos as novidades do setor que tem crescimento promissor.

Sugere se novos estudos e/ou aprofundamentos nestes assuntos para identificar as necessidades dos alunos/clientes e assim cada vez mais levar um serviço de qualidade que visa atender bem o cliente visando alcançar seus objetivos.

REFERÊNCIAS

- BORGES, G. Mercado mundial do *fitness*: principais *players* e mudanças no *top ten*. **ACADBrasil**. n. 82, p.10-10, ago. 2018. Disponível em: <<https://www.acadbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/03/edicao-82.pdf>>. Acesso em: 15 de março de 2019
- DRAGO, D. C. *et al*. **Nível de satisfação em praticantes de musculação**. 2008. 14 f. (Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Educação Física) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
- EHLENZ, H.; GROSSER, M.; ZIMMERMANN, E. **Krafttraining**: Grundlagen, Methoden, Übungen, Leistungssteuerung, Trainingsprogramme. München: BLV, 1998.
- FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª edição. Porto Alegre: Artmed. 2006.
- FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA A. T.; LEÃO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum**. Florianópolis, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- GUEDES, P. D; LEGNANI, R. F. S; LEGNANI, E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**. São Paulo, v. 26, n. 4, p. 679-89, out./dez, 2012.
- INTERNATIONAL HEALTH, RACQUET & SPORTSCLUB ASSOCIATION (IHRSA). **IHRSA Global Report**. Boston, 2018. Disponível em: <<http://ihrsa.org>> Acesso em: 17 de março de 2019.
- MARTIN, D.; CARL, K.; LEHNERTZ, K. **Manual de teoria do treinamento esportivo**. São Paulo. Ed. Phorte. 2008.
- RODRIGUES, A. L. P; SANTOS, R. V. Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**. São Paulo, v.10, n. 58, p.308- 313, Mar./Abril.
- ROJAS, P. N. C. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba**. 2003. 127 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- SILVA, L. C. F.; TEIXEIRA-ARROYO, C. Motivos que levam mulheres adultas a frequentar o treinamento resistido. In: **Encontro de pesquisa UNIFAFIBE**. Bebedouro/SP, v. 3, p. 52-52, 2011.

ZAKHAROV, A. ; GOMES, A. C. **Ciência do treinamento desportivo**: aspectos teóricos e práticos da preparação do desportista, organização e planejamento do processo do treino, controle da preparação do desportista. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

WERNBOM, M.; AUGUSTSSON, J.; THOMEÉ, R. The influence of frequency, intensity, volume and mode of strength training on whole muscle cross-sectional area in humans. **Sports Medicine**. v.37, n.3, p.225-264, 2007.