

Marluce Lima Ávila de Aguiar

Fatores associados à iniciação, aderência e abandono de um programa de atividades físicas



BELO HORIZONTE

UFMG

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL

2014

UFMG



Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Departamento de Esportes

Curso de Especialização em Treinamento Esportivo

Tel: (0xx31) 3409-2342 / 3409-2341 – Fax: 3409-2304

e-mail: treinamento@effto.ufmg.br

Monografia intitulada Fatores associados à iniciação, aderência e abandono de um programa de atividades físicas, de autoria da pós-graduanda Marluce Lima Ávila de Aguiar, defendida em 23/07/2014, 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. Pablo Juan Greco

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Prof. Ms. Rodrigo César Ribeiro Diniz

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Profa. Dra. Kátia Lúcia Moreira Lemos

Coordenadora do Curso de Especialização em Treinamento Esportivo

Departamento de Esportes

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional

Universidade Federal de Minas Gerais

Belo Horizonte, 23/07/2014.

A282f Aguiar, Marluce Lima Ávila de.

2014 Fatores associados à iniciação, aderência e abandono de um programa de atividades físicas. [manuscrito] / Marluce Lima Ávila de Aguiar – 2014. 33 f., enc.:il.

Orientador: Fernando Vitor Lima

Monografia (especialização) – Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Bibliografia: f. 31-33

1. Exercícios físicos – Aspectos psicológicos. 2. Motivação. 3. Qualidade de vida. I. Lima, Fernando Vitor. II. Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. III. Título.

CDU: 796.342

Ficha catalográfica elaborada pela equipe de bibliotecários da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

RESUMO

Neste estudo foram identificados os motivos levam à iniciação, aderência e abandono da prática regular de exercícios físicos, no intuito de propor estratégias positivas rumo à aquisição do hábito de manter-se fisicamente ativo. A partir das análises realizadas pôde-se concluir que os motivos que levam as pessoas a iniciarem um programa de atividades físicas são a prevenção de doenças, o prazer pela prática, a socialização e a estética e que os motivos que levam ao abandono da prática esportiva são a falta de tempo, falta de motivação, falta de resultados e ou problemas financeiros.

Palavras chave: atividade física, aderência, manutenção, academias, desistência/abandono e motivação.

Marluce Lima Ávila de Aguiar

Fatores associados à iniciação, aderência e manutenção de um programa de atividades físicas

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Área de Concentração: Musculação

Orientador: Prof. Dr. Fernando Vítor Lima

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2014

AGRADECIMENTOS

- ✓ À Deus, pois sem ele, nada tem sentido.
- ✓ Aos meus estimados pais e sogra que se revezaram no cuidado dos meus filhos durante todo o período de aulas.
- ✓ Aos meus amados filhos, Bia e Dani, por entenderem e aceitarem a minha ausência.
- ✓ Ao meu querido marido pelo apoio incondicional.
- ✓ E o meu agradecimento especial ao professor Doutor Fernando Vítor Lima que é o responsável pela conclusão deste trabalho.

SUMÁRIO

Introdução	8
Objetivo Geral	10
Objetivo Específico	11
Justificativa.....	12
Metodologia.....	13
Revisão Literatura	14
Considerações finais	26
Conclusão.....	30
Referências	31

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos tornou-se uma necessidade do ser humano. As academias de ginástica e espaços especializados para a prática esportiva vêm aumentando a cada ano em número de unidades e adeptos. A idade não importa quando se deseja ter uma vida saudável. A mídia tem contribuído e muito para difundir este conceito. Neste contexto as atividades físicas praticadas ao ar livre também vêm ganhando espaço. Atividades praticadas em praças e parques estão aumentando o número de adeptos, principalmente com as academias populares e os grupos de corrida de rua que hoje são freqüentes em todo o país. Atividades em condomínios, clubes e o treinamento personalizado à domicílio ou em pequenos estúdios atualmente são uma realidade.

Quando nos referimos às academias de ginástica, a musculação é atividade física de preferência dos praticantes, seguida da ginástica localizada, atividades aeróbicas específicas e artes marciais. Acredita-se que a razão desta escolha, deva-se ao fato de ser a musculação uma atividade física que proporciona resultados rápidos, principalmente estéticos, além de oferecer horários flexíveis para a prática. Já em relação às atividades praticadas ao ar livre a corrida de rua está em primeiro lugar na preferência dos praticantes, pois além de ser uma atividade que como a musculação proporciona boa flexibilidade de horários para a prática, o valor social vem sendo apontado como uma das principais causas desse sucesso.

Apesar da proliferação das academias de ginástica e demais espaços/opções para a prática de atividade física, população está cada vez mais sedentária em função do crescente acesso às facilidades tecnológicas e as mudanças culturais quanto à atividade física natural e espontânea. O estudo realizado por MALTA e col. (2006), descreve as características do padrão de atividade física da população adulta das capitais de Estados brasileiros e do Distrito Federal em 2006. Os dados foram coletados pelo sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (Vigitel) em uma amostra probabilística da população com 18 ou mais anos de idade (n=54.369). Foram analisados dois indicadores: ativo no lazer e sedentário. Os indivíduos ativos no lazer foram 14,9%, sendo a maioria homens. A caminhada é a modalidade mais comum, para ambos os sexos. A freqüência de ativos no lazer

aumenta com a escolaridade e diminui com a idade. O sedentarismo já atingiu 29,2% da população adulta, com maior frequência no sexo masculino, e aumenta com a idade e com a escolaridade. Verificou-se que o perfil de atividade física é insatisfatório em todas as cidades, o que determina a necessidade de mais esforços no estímulo à prática da atividade física.

Não é nenhuma novidade que a prática regular de atividades físicas traz benefícios à saúde física, mental e social de seus praticantes. Dentre eles podemos citar a prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, a melhora do nível de energia, humor e qualidade do sono, além da redução do stress, entre outros.

Ciente dos benefícios que a prática regular de atividades físicas é capaz de proporcionar este estudo tem como objetivo identificar os motivos alegados para a iniciação, aderência e abandono nos programas de atividades físicas com o intuito de 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.

OBJETIVO GERAL

Não há dúvidas sobre os benefícios que a prática regular de atividades físicas é capaz de proporcionar. Este conteúdo está bem difundido em nossa sociedade, porém, a desistência é uma barreira a ser vencida. Este estudo tem como objetivo identificar os motivos que levam à iniciação, aderência e abandono de um programa de atividades físicas, no intuito de propor estratégias positivas rumo à aquisição do hábito de manter-se fisicamente ativo.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Este estudo tem como objetivo específico identificar os motivos para a iniciação, aderência e abandono da prática regular de exercícios físicos.

JUSTIFICATIVA

A prática regular de atividades físicas, além melhorar aspectos físicos, psíquicos e sociais é capaz de prevenir doenças e prolongar a vida de seus praticantes. Em contrapartida, estudos comprovam que uma grande parcela da população Brasileira permanece inativa, abrindo mão de todos estes benefícios, prejudicando assim, sua saúde, qualidade e expectativa de vida. Este estudo se justifica ao passo que se faz necessária a identificação dos motivos que levam ao sedentarismo buscando propor ações que sejam capazes de modificar esta realidade. O estudo também se justifica, pois visa identificar os motivos pelos quais as pessoas iniciam, aderem e abandonam seus programas de atividades físicas, tendo como o objetivo apresentar estratégias positivas que possam auxiliar no processo de aquisição de uma atitude fisicamente ativa.

METODOLOGIA

Foi realizada uma Revisão de literatura sobre motivação, aderência e abandono, na prática de atividades em academias e também uma Revisão de literatura de 09 artigos que investigaram através de pesquisas formais e informais, questionários, entrevistas, entre outros, sobre os motivos de iniciação, aderência e abandono dos programas de atividades físicas realizados em diversas regiões do país. A busca foi feita através do site Google acadêmico. Foram utilizadas apenas pesquisas realizadas a partir do ano de 1990, com as seguintes palavras chave: atividade física, aderência, manutenção, academias, desistência/abandono e motivação.

REVISÃO DE LITERATURA

Segundo Samulski (1990), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Segundo ele, “a motivação se define como a totalidade daqueles fatores, que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo”.

Macedo e col. (2006), diz que por ser considerada por muitos autores como tema chave de qualquer ação humana, a motivação tem sido muito estudada e discutida em diferentes ambientes (acadêmicos ou não). Sua importância em diversas áreas é inquestionável, no esporte e na atividade física (foco de seu estudo) ela tem grande relevância, tanto quando se questiona rendimento, quanto quando se fala em aderência ou adesão a qualquer programa de atividade física.

A importância da motivação é assegurada quando se recorre à literatura, em autores como Gouvêa (1997), o qual afirma que, em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Este autor afirma que, quanto maior for o nível de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal. O autor ainda considera que qualquer relação interpessoal ou intrapessoal é motivada por algo. Aliás, ele ainda salienta que todo comportamento, seja ele qual for, independente do objetivo, é motivado por alguma e para alguma coisa. Assim, pode-se afirmar que a motivação é o combustível de toda ação humana.

Segundo Barbanti (1994), aderência consiste na participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não.

Weinberg (2001), estudou os motivos de adesão e desistência da prática de atividade física, e apontou como razões para se exercitar:

Controle do peso: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência.

Risco reduzido de doenças cardiovasculares: pesquisas evidenciam que exercícios regulares

contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares como: infarto, angina e insuficiência cardíaca. Portanto, ocorre a procura do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica.

Redução no estresse e na depressão: devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, as pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos.

Construção da auto-estima: realização de algo que imaginavam não poderem fazer; reconhecimento de outras fontes e pessoas geram aumento da auto-estima.

Socialização: combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros.

Satisfação: este aspecto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade.

Weiberg (2001), descreveu também, aquilo que as pessoas apresentaram como razões para não se exercitar:

Falta de tempo: exames minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridades.

Programas de atividade física motivantes podem derrubar este fator.

Falta de energia: parece ser mais mental do que física, devendo ser um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento de benefícios.

Falta de motivação: este fator é a soma dos dois anteriores, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades. Desta forma, manter o indivíduo ciente e percebendo os benefícios do próprio exercício físico parece ser um fator motivacional importante.

Nunomura (1998), propõe uma divisão em 4 possibilidades os comportamentos frente à adoção da prática do exercício físico, sendo estas:

Adoção: crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.

Manutenção: mais automatizados, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios.

Desligamento: a falta de tempo e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.

Retomada da atividade: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

O modelo transteórico proposto por Prochaska e col. (1992), afirma que os indivíduos progridem por estágios de mudança, e que o movimento através dos estágios é cíclico e não linear. Eles propõem 5 estágios no modelo transteórico, sendo eles:

- Estágio 1 - Pré-contemplação: o momento em que a pessoa nem pratica exercício e tampouco pensa em fazê-lo;
- Estágio 2 - Contemplação: fase de preparação para a prática, o indivíduo possui vontade de melhorar a condição física, planeja, mas ainda não executa;
- Estágio 3 - Preparação: neste estágio a pessoa já se exercita um pouco, mas não regularmente.
- Estágio 4 - Ação: prática de exercício regular, não é consciente de todos benefícios da prática regular, incertezas; este é o estágio menos estável; ele tende a corresponder ao mais alto nível de interrupção.
- Estágio 5 - Manutenção: fase em que a pessoa tem consciência dos benefícios da prática regular, tem prazer na prática, satisfação, fazendo parte da sua rotina.

Mcclran (2002), em seu estudo utilizou o Modelo Transteórico (MT) para determinar a eficácia do Treinamento Personalizado. Cento e vinte e nove voluntários participantes, na faixa etária de 20 a 65 anos de idade, realizaram um programa de exercícios de 10 semanas de duração e foram acompanhados por pessoais da Universidade. Em uma reunião inicial, os clientes realizaram uma auto-avaliação de seu estágio de prontidão motivacional para a adoção de exercício (MT), escolhendo um dos cinco estágios: pré-contemplação (sem a intenção de fazer mudanças), Contemplação (considerando uma mudança), Preparação (se preparando para fazer uma mudança), Ação (ativamente engajados na intenção de fazer uma mudança, mas apenas por um curto período de tempo) e de manutenção (manutenção da mudança ao longo do tempo). Com o resultado da avaliação inicial em mãos o personal e o cliente se reuniam uma vez por semana, onde eram promovidas discussões sobre: problemas, técnicas de

resolução, como determinar os benefícios da atividade física, barreiras/obstáculos ao exercício, suporte ao sistema de recrutamento, definição de metas e prevenção de recaída, além de fornecer sugestões específicas para os outros dias de treinamento do cliente durante a semana. No final de 10 semanas, os clientes foram reavaliados em seu estágio de prontidão motivacional para a adoção de exercícios. Dos 129 clientes testados, 27 já se encontravam no estágio 5, de manutenção, portanto, não poderiam evoluir, entretanto, nenhum deles desceu nenhum um estágio. Dos restantes 102 clientes, não foi significativo ($p < 0,01$) o movimento ascendente no final do programa. Os resultados foram os seguintes: 61 clientes (60%) subiram um estágio, 13 clientes (13%) subiram dois estágios, 27 clientes se mantiveram no mesmo estágio (26%) e um cliente (1%) desceu um estágio, conforme mostra a tabela 1:

Tabela 1: Estágios de movimento de mudança com programa de treinamento de personalizado

Estágios	Inicial	1	2	3	4	5
1	2	0 =	1 (50%) *	1 (50%) **	0 (0%)	0 (0%)
2	26	0	4 (15%) =	11 (42%) *	11 (42%) **	0 (0%)
3	62	0	0 (0%)	15 (24%) =	46 (74%) *	1 (2%) **
4	12	0	0 (0%)	1 (8%) #	8 (67%) =	3 (25%) *
5	27	0	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	27 (100%) =

1 – Pré-contemplação

= Se manteve

2 – Contemplação

* Subiu 1 estágio

3 – Preparação

** Subiu 2 estágios

4 – Ação

Desceu 1 estágio

5 – Manutenção

Os resultados sugerem que o treinamento personalizado é um método eficaz para a mudança de atitudes sendo capaz de aumentar a quantidade de atividade física. Parece que a identificação dos problemas e a utilização das técnicas de resolução resultaram em maior valor para a mudança de comportamento de sucesso. Um achado importante deste estudo foi que 57% dos clientes apresentaram ascensão em relação aos seus estágios iniciais. Além disso, se aqueles que não podiam mover-se um estágio acima, porque eles já estavam no estágio mais

elevado, fossem desconsiderados da estatística, teríamos um resultado ainda mais impressionante. Neste caso, 73% dos clientes mostrariam movimento de fase ascendente após a intervenção de 10 semanas. No presente estudo concluiu-se que existem boas evidências de que o efeito do treinamento personalizado seja uma forma eficaz de mudar as atitudes do cliente em relação ao aumento da atividade física.

Weinberg (2001), propõe que os determinantes da adesão ao exercício podem ser apresentados como Fatores Pessoais e Ambientais. Dentre os fatores pessoais, as variáveis demográficas têm tido tradicionalmente uma forte associação com atividades físicas. Por exemplo: educação, renda, sexo masculino e situação sócio-econômica estão todas consistentemente e positivamente relacionadas com a atividade física. Especificamente, pessoas com rendas mais altas, mais educação e status profissional mais elevado têm mais probabilidade de serem fisicamente ativas. De todas as variáveis cognitivas e de personalidade testadas a auto-eficácia e a automotivação revelaram-se os prognosticadores mais consistentes de atividade física. Auto-eficácia é simplesmente a crença de um indivíduo de que ele pode realizar com sucesso um comportamento desejado. Portanto é importante ajudar as pessoas a sentirem-se confiantes em relação aos seus corpos mediante apoio social, encorajamento e adaptação das atividades para satisfazer suas necessidades e capacidades. As evidências sugerem que a automotivação pode refletir habilidades auto-regulatórias, tais como estabelecimento efetivo de metas, automonitorização de progresso e auto-reforço, que parecem ser importantes na manutenção da atividade física. Os fatores ambientais podem ajudar ou impedir a participação regular em atividades físicas. Tais fatores incluem ambiente social (cônjuge, família e amigos), o ambiente físico (clima, pressões de tempo e distância dos recursos) e características da atividade física (intensidade e duração da atividade, treinar em grupo ou individualmente e qualidades do líder). Ambientes que estimulam atividade aumentada – oferecendo instalações facilmente acessíveis e removendo barreiras reais e percebidas a uma rotina - são provavelmente necessários para a manutenção bem-sucedida de mudanças no comportamento frente ao exercício. Por exemplo, a adesão à atividade física é maior quando os indivíduos vivem ou trabalham perto de uma academia, recebem apoio de seus cônjuges para a atividade e podem efetivamente controlar o seu tempo. O sucesso ou fracasso de programas de exercício

físico pode depender de diversos fatores estruturais. Alguns dos fatores mais importantes são a intensidade do exercício, se o exercício é feito em grupo ou isoladamente e as qualidades do instrutor. A intensidade do exercício deve ser mantida em níveis moderados para aumentar a probabilidade de adesão duradoura aos programas. Embora exercitar-se em grupo geralmente produza níveis mais elevados de adesão do que exercitar-se sozinho, a adaptação dos programas aos indivíduos e às restrições percebidas pode ajudá-los a aderirem ao programa. Os instrutores influenciam o sucesso de um programa e, portanto, eles devem ser experientes, dar muito feedback e elogios, ajudar os participantes a estabelecerem metas flexíveis e demonstrar preocupação por segurança e conforto psicológico.

Na conclusão de seus estudos Weinberg (2001) propõe para os professores de academias/personais, diretrizes para melhorar a adesão ao exercício, são elas:

- Combine intervenção com o estágio de mudança do participante.
- Forneça indícios para exercícios (sinais, cartazes, desenhos).
- Torne os exercícios agradáveis.
- Adapte a intensidade, a duração e a frequência dos exercícios.
- Promova atividade física com um grupo ou amigo.
- Faça os participantes assinarem um contrato ou declaração de intenção de cumprir o programa de exercícios.
- Permita uma escolha de atividades.
- Forneça recompensa por frequência e participação.
- Dê feedback individualizado.
- Encontre um lugar conveniente para exercitar-se.
- Faça os participantes recompensarem a si mesmos por alcançar certas metas.
- Encoraje metas auto-estabelecidas, flexíveis e com base no tempo (em vez de na distância).
- Lembre os participantes para focalizarem-se em sinais ambientais (e não em sinais corporais) ao exercitarem-se.
- Discuta assuntos em pequenos grupos.

- Faça os participantes complementarem um balancete de decisão antes de iniciarem o programa de exercícios.
- Obtenha apoio social do cônjuge, dos membros da família e dos colegas do participante.
- Sugira a manutenção de exercícios diários.

Uma vez que as pessoas sedentárias superem a inatividade e comecem a exercitar-se, a próxima barreira que elas enfrentam é continuar em seus programas de atividades físicas. Os profissionais do exercício devem fornecer consistentemente informação científica e segura sobre exercício e atividade física para aumentar a probabilidade de os clientes aderirem a um programa de condicionamento. Segundo Cruz (1996), o estabelecimento de metas deve ser atrativo, desafiador e realista, com caráter específico e controlável, tendo o professor/técnico um papel de grande importância no planejamento e estabelecimento destas, usando seu poder de persuasão verbal e deixando claro aos alunos/atletas que estes têm determinadas capacidades necessárias para vencer grandes obstáculos.

Dos muitos comportamentos estudados como prognosticadores de padrões de atividade física na idade adulta, alguns dos resultados mais interessantes envolveram a participação de uma pessoa em atividade física e esportes. Em programas supervisionados em que a atividade pode ser observada diretamente, a participação passada em um programa de exercícios é o prognosticador mais confiável de participação atual, afirma Dishman (1994). Há poucas evidências de que a simples participação em esportes escolares por si só prognosticará atividade física na idade adulta. Entretanto, crianças ativas que recebem encorajamento dos pais para atividade física serão mais ativas quando adultos do que crianças sedentárias e que não recebem apoio. Wold (1992), realizou um levantamento extensivo de 40 mil crianças em idade escolar em 10 países europeus e revelou que crianças cujos pais, melhores amigos e irmãos praticam esportes e atividade física têm muito mais probabilidade de praticarem exercícios e continuarem exercitando-se na idade adulta. Esses resultados salientam a importância de encorajar as crianças e envolvê-las em atividades físicas e esportes regulares desde cedo, bem como servir como exemplos positivos. As pessoas que tiveram a prática de atividade física inseridas em suas rotinas durante a infância e a adolescência podem ter mais

facilidade em aderir à prática de atividade física na idade adulta. Palma (2000), sugere que o hábito de praticar exercício físico seja o reflexo da prática de educação física escolar.

Santos e col. (2006), estudaram sobre os Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. Foram estudadas 30 pessoas, 7 do sexo masculino e 23 do sexo feminino, com idade entre 40-60 anos. Todas responderam a questionário e 6 destas participaram de entrevista semi-estruturada. Os indivíduos relataram as atividades que praticam dentro ou fora de instituições, assim pode-se observar dentre as atividades mais procuradas, a musculação sendo a preferida desta amostra, sendo a segunda a caminhada, e em terceiro lugar ficou o treino aeróbio por meio de esteira e bicicleta ergométrica. Os motivos iniciais de adesão foram: orientação e/ou prescrição médica; estética; lazer/qualidade de vida ou outros. Na entrevista semi-estruturada os resultados mostraram que o maior motivo é a recomendação médica, em segundo lugar o prazer em praticar. Assim, com base nos dados obtidos nos questionários, constatou-se que os motivos de interrupção e a quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos, as prioridades estabelecidas por estes, a capacidade de organização do tempo disponível, o local, a situação sócio-econômica, entre outros. Já a motivação para continuar a prática varia de acordo com a idade e atividade física executada, porém os motivos iniciais de adesão são os mesmos, variando a ordem destes: ordem médica; lazer e qualidade de vida; estética; saúde (ou condicionamento físico). A maior parte dos indivíduos citou dois ou mais motivos. O prazer da prática é uma forte influência para a manutenção desta. A soma de necessidades torna a atividade física mais significativa, o que foi confirmado tanto pelo questionário quanto pela entrevista. Ao analisar as entrevistas, foi observado que, apesar da principal motivação para a adesão destes indivíduos não ser de cunho estético, os mesmos demonstraram uma certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. Constatou-se que uma ameaça (já ocorrida ou prevista pelo médico) à saúde é de grande valor para a adesão à atividade física. Acredita-se que a solução para uma população fisicamente ativa seja a educação para a prática de atividade física desde a infância; incentivo para a prática durante a adolescência; facilitação da prática na vida adulta para que quando o indivíduo aí adentrar, já tenha um histórico de necessidade da prática e faça atividade física por prazer ou com prazer e consciência da necessidade desta. Este é um tema que ainda

necessita de mais estudos, pois após os 40 anos a população tem extrema necessidade de prática contínua de atividade física para que haja uma desaceleração das degenerações ocasionadas pelo avanço da idade, fazendo com que estas pessoas já cheguem à terceira idade com melhores condições de vida, mais independentes socialmente e com menos problemas psicológicos e físicos.

Tahara e col. (2003), analisou uma população alvo com faixa etária bem diferente do estudo de Santos e col. (2006), formada por uma amostra de cinquenta alunos frequentadores de uma academia na cidade de Rio Claro/SP, com idades variando até 24 anos, de ambos os sexos e com nível de escolaridade variados. Os dados coletados foram analisados descritivamente, utilizando-se a técnica de Análise de Conteúdo e indicaram que a maioria dos sujeitos questionados tem a preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida e possuem um tempo de prática considerável. O tempo disponível foi o fator mais citado como dificuldade para a manutenção da prática regular e as influências da família e da mídia são incidentes na efetivação da aderência e manutenção.

Silva e col. (2008), realizou um estudo transversal de base populacional, incluindo 972 indivíduos de 20 a 69 anos de idade, com o objetivo de avaliar a participação atual e passada de adultos em academias de ginástica de Pelotas/RS. Constatou-se que a prevalência de prática atual e passada de atividade física em academias foi de 7,8% (IC95% 6,2 a 9,6) e 31,1% (IC95% 29,2 a 35,1), respectivamente. A maioria dos frequentadores de academia o faz há mais de seis meses e realiza três sessões semanais. Os motivos mais prevalentes para a procura das academias foram emagrecimento (22,0%; IC95% 17,9 a 26,5), prazer pelo exercício (22,0%; IC95% 17,9 a 26,5) e preparação física (20,1%; IC95% 16,2 a 24,5). O nível econômico associou-se positivamente a participação atual e passada em academias. A idade esteve associada inversamente a prática passada e o tabagismo a prática atual. Tendo em vista a impossibilidade de pessoas com menor nível econômico frequentarem academias de ginástica, é fundamental que o poder público ofereça alternativas a prática de atividade física. Um percentual de 69,8% dos indivíduos foi considerado sedentário no lazer e cerca de 15,0% dos indivíduos foram classificados como obesos, a partir do IMC. A prevalência de prática de atividade física atual em academias foi de 7,8% (IC95% 6,2 a 9,6). Além disso, 32,1% (IC95% 29,2 a 35,1) dos

entrevistados relataram participação passada em academia de ginástica e 60,1% (IC95% 57,0 a 63,2) nunca frequentaram uma academia. Os motivos mais frequentemente relatados para a prática de atividades físicas nas academias considerando toda a amostra foram emagrecimento (22%), prazer pela prática do exercício (22%) e necessidade de preparação física (20%). Sujeitos das classes econômicas D/E mostraram 80% menos probabilidade de terem praticado atividades físicas no passado em academia. Indivíduos com idade entre 20 a 29 anos frequentaram 70% mais as academias do que os com 60 anos ou mais. Apesar das academias estarem ocupando cada vez mais espaço no contexto social, como organizações especializadas em oferecer opções de prática de atividades físicas, a quantidade de sujeitos que afirmaram estar participando nas modalidades oferecidas é muito baixa (7,8%), insuficiente para determinar mudanças no estilo de vida populacional. Quanto a motivação para a prática de atividades físicas em academias, os motivos relatados no estudo, de caráter populacional, são semelhantes aos relatados por Tahara e col. (2003) os quais indicam a preservação da saúde e a melhora da estética como os mais relatados. Entretanto, a prevalência e a ordem de importância diferem. Este estudo indica que os principais motivos para os homens procurarem os serviços das academias foram a preparação física e o prazer pelo exercício, e para as mulheres, emagrecimento e o prazer pelo exercício. Foi o primeiro estudo a verificar a frequência de utilização de academias em nível populacional no Brasil. Os estudos existentes foram realizados somente com público frequentador de academias, o que reduz sua capacidade de generalização para a população como um todo. A extrapolação dos resultados para outras populações, no entanto, deve ser avaliada cuidadosamente. Pelotas é uma cidade de médio-porte e apresenta padrões culturais, climáticos, étnicos e econômicos bastante particulares. A prevalência de prática de atividade física em academias, apesar de superior a média nacional, ainda se mostra reduzida. Dos praticantes atuais ou ex-praticantes, a maioria é jovem e de elevado nível econômico. Outras alternativas de promoção da atividade física são necessárias para que este comportamento não fique restrito aos grupos economicamente mais favorecidos da população.

Morales (2002), em seu estudo investigou 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. 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.

Nunomura, (1998), estudou os motivos de adesão à atividade física e relacionou estes à quatro variáveis distintas: idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência, supondo que poderiam haver diferenças entre os indivíduos em relação à essas variáveis. Aplicou questionários onde os indivíduos relatavam os principais motivos que os levaram a se manterem regularmente ativos. Os sujeitos foram 110 indivíduos, homens e mulheres entre 31 e 66 anos, regularmente matriculados no Curso Comunitário para Adultos da EEFUEUSP. Eles pertenciam a dois grupos distintos denominados CEFA e CAFA. Os resultados revelaram que, independentemente do grupo, o principal motivo de adesão foi o “grupo, seguindo do “condicionamento físico”, “saúde” e manter a “forma física/estética”, respectivamente.

Klain (2010), em seu estudo buscou verificar os determinantes (demográficos, comportamentais, de saúde, sócio-econômicos e motivacionais) de aderência, motivação e desistência de um programa de treinamento personalizado. Foi realizado um estudo do tipo descritivo, transversal e inferencial, incluindo 100 indivíduos, praticantes (média de idades, $M = 39,65$, $DP = 14,42$) e 42 indivíduos desistentes (média de idades, $M = 36,095$, $DP = 14,27$), da cidade de Pelotas-RS, Brasil. Foi criado um questionário para avaliar as variáveis, gênero, idade, cor da pele, IMC, tabagismo, autopercepção de saúde e situação conjugal e através da ABEP (Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa) foi calculado o nível econômico. Para análise da motivação foi utilizado o Inventário de Motivação a prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126) criado por Balbinotti (2004). Constatou-se que os praticantes e desistentes de treinamento personalizado em sua maioria são mulheres, de níveis econômicos A e B e mais jovens e os motivos mais prevalentes para desistência são falta de tempo e desmotivação e as dimensões consideradas como motivadoras para a prática de atividades físicas em programas personalizados foram, controle de stress, saúde, estética e prazer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste estudo teve como principal objetivo identificar os fatores associados à iniciação, aderência e abandono de um programa de atividades físicas. Através da revisão bibliográfica e a análise de pesquisas de campo com mesmo objetivo, pude destacar que os motivos que levam as pessoas a aderirem a um programa de atividades físicas são o prazer pela prática, a prevenção de doenças, a socialização e a estética. Já os motivos que levam ao abandono são a falta de tempo, a falta de motivação, a falta de resultados e ou problema financeiros. Conforme podemos observar na tabela 2.

Tabela 2: Motivos para aderência e abandono de um programa de atividades físicas

Autor (Ano)	Motivos para aderência	Motivos para abandono
Weinberg (2001)	Prazer Socialização/Lazer Estética Prevenção de doenças/Saúde Redução do stress/depressão Aumento da auto-estima Apoio familiar	Falta de tempo Falta de motivação/resultados Falta de energia
Santos (2006)	Prazer Socialização/Lazer Estética Prevenção de doenças/Saúde Qualidade de vida	Falta de tempo Problemas financeiros Local para prática
Tahara (2003)	Estética Qualidade de vida	Falta de tempo
Silva (2008)	Prazer Estética Prevenção de doenças/Saúde Preparação Física	Problemas financeiros
Klain (2010)	Prazer Estética Prevenção de doenças/Saúde Controle do stress	Falta de tempo Falta de motivação/resultados
Morales (2002)	Prazer Estética Prevenção de doenças/Saúde Resultados obtidos	Falta de tempo Problemas financeiros Falta de motivação/resultados
Nunomura (1998)	Estética Prevenção de doenças/Saúde Socialização/Grupo Condicionamento	

O prazer pela atividade física foi destacado nos estudos de Santos (2006), Silva e col. (2008), Morales (2002) e Klain (2010) como um dos motivos mais citados como determinantes para a manutenção de um comportamento fisicamente ativo. Portanto, levar em consideração o gosto pessoal do praticante pode ser a chave para o sucesso. Os praticantes devem ser incentivados a buscar o prazer pela prática, procurando atividades que gostam de realizar e que lhe fazem bem.

Um ponto importante neste processo de adesão ao comportamento fisicamente ativo está na qualidade dos profissionais. De acordo com Weinberg e Gould (2001) e Cruz (1996), professores bem preparados e interessados, podem contribuir no processo de adesão e manutenção de um programa de atividades físicas. Disceminando informação sobre os benefícios da prática regular de atividades físicas, valorizando o esforço e comemorando com o aluno a cada avanço alcançado, fornecendo feedback positivo, entre outras ações que contribuam para manter o nível de motivação com a prática. Outro ponto importante está na realização de adaptações eficazes nos programas de acordo com as necessidades, dificuldades e disponibilidade do praticante que são imprescindíveis para a manutenção do comportamento. Portanto, o investimento das academias em mão de obra qualificada e atendimento se fazem necessários para se obter melhores resultados em termos de retenção.

A Socialização foi citada como uma das responsáveis pela aderência dos praticantes. Deste modo as academias devem investir na promoção da socialização com atividades em grupo, confraternizações e eventos para promover a retenção dos alunos e a manutenção da carteira de clientes.

Tahara e col. (2003), Klain (2010), Santos (2006) e Morales (2002) identificaram em seus estudos a falta de tempo como um dos motivos mais alegados pelos desistentes. Concordo com eles e sugiro que para quebrar esta barreira, as academias ofereçam planos mais acessíveis com horários flexíveis que possam contribuir para que mais adeptos tenham acesso à prática. Além disso, devem oferecer grande variedade de modalidades e horários para atender as demandas individuais e coletivas. Os interessados devem optar por estabelecimentos próximos à residência ou próximos ao trabalho pode ser algo que facilite a manutenção do comportamento.

Segundo apontam Weinberg e Gould (2001) e Silva e col. (2008) o nível econômico, o status social e o grau de instrução estão positivamente associados ao nível de atividade física. Esta parcela da população tem mais acesso à informação e condições de introduzirem e manterem o comportamento ativo em suas rotinas diárias. Tendo em vista a impossibilidade de pessoas com menor nível econômico frequentarem academias de ginástica, acredito seja de fundamental importância que o poder público ofereça alternativas que promovam a prática de

atividades físicas, evitando assim, que este comportamento fique restrito aos grupos economicamente mais favorecidos da população. Neste sentido, algumas ações governamentais vêm sendo implantadas no intuito de mudar esta realidade no país. As academias ao ar livre, espalhadas pelas cidades, são um exemplo. Apesar da falta de orientação específica, proporcionam a oportunidade de acesso à prática do exercício para a população de baixa renda. A Prefeitura de Belo Horizonte, pioneira na elaboração do projeto da Academia da Cidade, tem uma proposta bem interessante. Oferece atividades físicas de qualidade com orientação de profissionais de Educação Física qualificados para que a população de baixa renda tenha acesso à prática segura e sem nenhum custo.

Conforme constatado nos estudos de Santos (2006), Palma (2000), Wold (1992), e Dishman (1994), percebe-se uma estreita relação entre atividade atual e passada no processo de adesão a um programa de atividades físicas. Pessoas que possuem em seus históricos de infância e adolescência, bons níveis de atividade física, apresentam melhores resultados de aderência e manutenção de um comportamento ativo quando adultos. Portanto, pode-se inferir que pais que incentivam seus filhos à prática esportiva desde à infância e ou que são exemplos de pessoas fisicamente ativas e que valorizam esta prática, tem maior propensão de que seus filhos mantenham este comportamento na idade adulta. Diante desta realidade, as escolas também precisam assumir o seu papel visando um objetivo de longo prazo, promovendo a inclusão de aulas de Educação Física de qualidade em suas grades curriculares, podendo com esta iniciativa representar no futuro uma redução considerável na parcela de sedentários no país.

CONCLUSÃO

Este estudo concluiu que em função da análise do material revisto os principais motivos que levam as pessoas a aderirem a um programa de atividades são a prevenção de doenças, a socialização, o prazer pela prática e a estética. Os principais motivos que levam as pessoas a abandonarem seus programas são a falta de tempo, a falta de motivação, a falta de resultados e ou problemas financeiros.

Diante destes resultados pude concluir que para adquirir o comportamento fisicamente ativo, as pessoas devem procurar facilitar a inserção de um programa de atividades físicas em suas rotinas, no intuito de evitar que a prática se torne mais um fardo a ser carregado. Devem buscar estabelecimentos próximos à residência ou ao trabalho, com grande disponibilidade e flexibilidade de horários e modalidades. A experimentação das diferentes opções de modalidades oferecidas se torna primordial para a escolha daquela que melhor se encaixe ao perfil do aluno e que irá lhe proporcionar prazer através de sua prática. A procura por profissionais qualificados capazes de oferecer um bom atendimento e acompanhamento de qualidade eleva as chances de alcançar resultados e o retorno do tempo e dinheiro investidos, e conseqüentemente a manutenção do comportamento fisicamente ativo.

O governo deve assumir o papel de investir em iniciativas que proporcionem a prática de atividades físicas de qualidade sem custo e ou a baixo custo, para que a as camadas menos privilegiadas da população possam também ter acesso à prática.

Acredito que a solução para a uma população fisicamente ativa esteja na educação para a prática de atividades físicas e esportivas desde a infância e durante a adolescência para facilitar a manutenção do comportamento na vida adulta.

Este tema ainda necessita de estudos futuros que visem cobrir questões que possam ter ficado em aberto e que possibilitem um melhor entendimento do problema e direcionamento das ações.

REFERÊNCIAS

- (1) MALTA, D., MOURA, E., CASTRO, Aa., CRUZ, D., NETO, O., MONTEIRO, C.. *Padrão de atividades físicas em adultos Brasileiros: resultados de um inquérito por entrevistas telefônicas*. Revista do Sistema Único de Saúde do Brasil – Volume 18 – Número 1 – Janeiro / Março de 2009.
- (2) SAMULSKI, D.. *Psicologia do esporte: Teoria e Aplicação Prática*. Belo Horizonte. Imprensa Universitária, 1995.
- (3) MACEDO, R., DEZAN, F., DUARTE, L., SCHWARTZ, Dra. G.. *Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte*. Revista Digital – Buenos Aires – Ano 11 – Número 103 – Dezembro, 2006.
- (4) GOUVÊA, F. C.. *Motivação e o esporte: uma análise inicial*. In: BURITI, M. de A. (Org.) *Psicologia no Esporte - Coleção Psicotemas*. Campinas: Editora Alínea, p. 149-173, 1997.
- (5) CRUZ, J., VIANA, M.. *Auto-confiança e rendimento na competição desportiva*. Braga. Editora S.H.O. Ltda, 1996.
- (6) BARBANTI, V.J.. *Dicionário de educação física e do esporte*. São Paulo: Manole, 1994.
- (7) WEINBERG, R., GOULD, D.. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2a edição. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- (8) NUNOMURA, M.. *Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, vol 3, nº 3, p45-58, 1998.

- (9) PROCHASKA, J.O., DICLEMENTE, C.C. e NORCROSS, J. C.. *In search of how people change*. American Psychologist, 47, 1102-1114, 1992.
- (10) MCCLARAN, S. R.. *A Eficácia do treinamento personalizado em atitudes de mudança para atividade física*. Escola de Promoção da Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade de Wisconsin, EUA, 2002.
- (11) DISHMAN, R. K.. *Advances in exercises adherence*. Champaign. IL: Human Kinetics, 1994.
- (12) WOLD, B. e ANDERSEN, N.. *Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation*. International Journal of Sport Psychology, 23, 343-359. 1992.
- (13) PALMA, A.. *Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura*. Revista Paulista de Educação Física, vol 14, nº1; Jan/Junho, 2000.
- (14) SANTOS, S., KNIJNIK, J.. *Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 5, número I, 2006.
- (15) TAHARA, A.K., SCHWARTZ, G. M., SILVA, K.A. *Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias*. R. bras. Ci e Mov. 11(4): 7-12, 2003.
- (16) SILVA, M., ROMBALDI, A., AZEVEDO, M., HALLAL, P.. *Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde – Volume 13, Número 1, 2008.
- (17) MORALES, P.. *Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica da região de Joinville*. Dissertação de

mestrado em Educação Física. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2002.

- (18) KLAIN, I.. *Determinantes de aderência, manutenção e desistência de um programa de treinamento personalizado*. Dissertação de mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2010.