

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA – UNIFOR
CURSO DE BACHALERADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
DANILO DE PAULO OLIVEIRA**

FATORES QUE INFLUENCIAM NA ROTATIVIDADE DE ALUNOS DE ACADEMIA

FORMIGA/MG

2013

DANILO DE PAULO OLIVEIRA

FATORES QUE INFLUENCIAM NA ROTATIVIDADE DE ALUNOS DE ACADEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação Física
do Centro Universitário de Formiga –
UNIFOR, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel.
Orientador: Prof. Esp. Rodrigo Vinícius
Ferreira

FORMIGA

2013

O48 Oliveira, Danilo de Paulo.
Fatores que influenciam na rotatividade de alunos de academia
/ Danilo de Paulo Oliveira. – 2013.
27 f.

Orientador: Rodrigo Vinícius Ferreira.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação
Física, Bacharelado) -
Centro Universitário de Formiga–UNIFOR, Formiga, 2013.

1. Academia. 2. Atividade física. 3. Aderência. I. Título.

CDD 796.4069

DANILO DE PAULO OLIVEIRA

FATORES QUE INFLUENCIAM NA ROTATIVIDADE DE ALUNOS DE ACADEMIA

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Educação Física
do Centro Universitário de Formiga –
UNIFOR, como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel.
Orientador: Prof. Esp. Rodrigo Vinícius
Ferreira

BANCA EXAMINADORA

Prof. Esp. Rodrigo Vinícius Ferreira
Orientador

Prof. Ms. Ricardo Wagner de Mendonça Trigo

Prof^a. Esp. Luciane Alves Gianasi

Formiga, 05 de julho de 2013

"À Deus que me deu tudo, o Dom da Vida !!
Aos Meus pais, por me ensinarem a retidão do caminho !!
Aos mestres, que com sua paciência, antes de me ensinarem,
fizeram-me aprender !!!
Aos meus colegas de classe, pelo convívio fraternal,

A Todos, o meu MUITO OBRIGADO !!!

AGRADECIMENTOS

Dedico esta conquista especialmente aos meus pais Adriana Bernardes de Paulo Oliveira e Vonei Celso de Oliveira, a minha irmã Camila de Paulo Oliveira e a minha namorada e companheira Katia Messias Oliveira, por todo apoio, compreensão e incentivo.

Ao meu orientador Prof. Rodrigo Vinícius Ferreira, por toda dedicação e também por todas as informações e discussões que deram consistência a este trabalho.

Ao Prof. Ricardo Trigo, por sua paciência e grande contribuição.

A todos os colegas do curso de educação física, que compartilharam momentos de suas vidas e seus conhecimentos comigo.

Finalmente, agradeço a todos que, de alguma forma, ajudaram ou torceram por mim, para o meu êxito nesta jornada.

Lembro ainda do amigo especial Bruno Taliberti, sua contribuição foi essencial para a concretização deste trabalho.

RESUMO

A tendência do homem moderno é a busca constante da qualidade de vida e do prazer, o que está diretamente ligada à prática de atividade física. Esta prática está saturando as academias de ginástica com um público bem heterogêneo, com mulheres que na maioria das vezes estão em busca da estética perfeita bem como os homens que buscam os músculos cada vez mais definidos. Verificamos com este estudo que há diversos fatores agregados a aderência de um aluno em um treinamento físico em academia e que há fatores que desestimulam a prática destas atividades que foram revistos ao longo deste trabalho. E conseguimos detectar que os planos de marketing das academias são determinantes para a escolha de onde se matricular e passar horas agradáveis e prazerosas relaxando e trazendo melhorias na saúde da vida agitada do indivíduo do século XXI.

Palavras-chave: Academia; Atividade física; Aderência.

ABSTRACT

The tendency of modern man is the constant pursuit of quality of life and pleasure, which is directly linked to physical activity. This practice is saturating the gyms with a very heterogeneous audience, with women most often are in search of the perfect aesthetic as well as men who seek the muscles becoming more defined. Verified with this study that there are several factors aggregates grip of a student in a physical training in the gym and there are factors that discourage the practice of these activities that were reviewed throughout this work. And we can detect that the marketing plans of the academies are decisive for the choice of where to enroll and spend pleasant hours relaxing and pleasurable and bringing improvements in the health of the individual from the hectic life of the XXI century.

Keywords: Fitness; Physical activity; Grip.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Motivos de aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos.....	20
Figura 2 - Motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos.....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 GINÁSTICA DE ACADEMIA	13
1.1 Históricos de Ginástica.....	13
1.2 Academia	13
1.3 Atividades Realizadas em Academia	15
3 ACADEMIAS	16
2.1 Rotatividade	16
2.2 Fator saúde e fator Estético	16
4 PRINCIPAIS FATORES	19
3.1 Fatores de Aderência de Praticantes de Atividade Física em Academias	19
3.2 Fatores de Desistência na Prática de Atividade Física em Academias.....	21
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

A tendência mundial é o aumento de pessoas fisicamente ativas, o que acarreta maior demanda de espaços para realizar atividades físicas. A Organização Mundial de Saúde (BRASIL, 2013) recomenda que uma pessoa deva praticar pelo menos 150 minutos de atividades sendo distribuídas em, no mínimo, três vezes semanais, para não ser considerada sedentária. Um dos maiores desafios é conscientizar a população a praticar alguma atividade física e ao mesmo tempo demonstrar que esta prática pode proporcionar prazer, além de uma grande melhoria da qualidade de vida.

A grande maioria dos alunos opta pelo treinamento individualizado aeróbico ou anaeróbico, mas que traga resultados a curto prazo, elevando assim a autoestima, como consequência há uma frequência maior às aulas. Se acompanharmos o desenvolvimento dessa área veremos uma rápida evolução em diversas vertentes, tecnológicas, administrativas e das áreas de saúde, o que tem proporcionado mais opções de atividades esportivas.

As academias que não se adequam a essa evolução tendem a ter um público flutuante maior, pois a falta de opções os leva a desmotivação e em seguida ao abandono. Com isso surge a preocupação dos proprietários que já não sabem o que fazer para estabilizar os lucros, que com a rotatividade elevada prejudica a estabilidade da empresa. Existem vários estudos na área de marketing de relacionamentos para descobrir o que deve ser feito para que essa rotatividade seja diminuída.

De acordo com diversos estudos, o Brasil está posicionado em quarto lugar no mercado mundial de academias de ginástica e musculação, totalizando um faturamento anual de US\$1,2 bilhões e apresenta cerca de 20.000 academias, sendo que aproximadamente 2% da população brasileira é usuária destes serviços, o que indica o potencial de mercado ainda inexplorado. Diante dessas observações, existe a necessidade de buscar alternativas para chamar a atenção dos clientes a fim de torna-los assíduos.

E este trabalho através de uma revisão bibliográfica visa apontar quais os fatores que influenciam na rotatividade de alunos em academias, tais como preço, localização, infraestrutura, atendimento, motivação, experiência de funcionários, variedade de atividade e etc. Além disso, outro fator importante é que muitas

peças não criaram o hábito a prática de atividade física regular, o que torna esse público mais suscetível ao abandono. Ainda existem academias que oferecem apenas uma opção de modalidade para seus alunos, musculação, por exemplo, o que pode tornar desgastante a rotina de atividade física do aluno. Uma vez que, quando se oferece uma gama de atividades diferenciadas à tendência a rotina será reduzida e então o prazer pela atividade física crescerá juntamente com o hábito da prática de atividade física regular. E com este intuito o presente trabalho objetiva apontar os fatores positivos e negativos que influenciam a rotatividade de alunos de academia de ginástica.

2 GINÁSTICA DE ACADEMIA

1.1 Históricos de Ginástica

A palavra ginástica vem do grego *gymnos*: exercitar-se nu, a forma como os gregos se exercitavam.

Hoje em dia podemos agregar conceitos de ginástica de acordo com as modalidades que podem ser competitivas e as não competitivas, mas ambas necessitam de força, flexibilidade e coordenação motora para que se possa obter um bom desempenho. A mesma se divide em Ginástica competitiva e não competitiva. As modalidades competitivas são Ginástica acrobática, Ginástica aeróbica, Ginástica artística, Ginástica Geral, Ginástica rítmica e Ginástica de trampolim. Já as modalidades não competitivas são Contorcionismo, Ginástica cerebral, Ginástica laboral, Ginástica localizada e de academia, Ginástica natural e Hidroginástica.

A história da ginástica localizada ou de academia se iguala muito a história do esporte. Para podermos entender um pouco, primeiramente teremos que conceituar este termo tão usado hoje no meio esportivo e ginástico.

Baseado na ideia de alguns autores, Fitness é tudo que envolve atividade física, qualidade de vida proporcionada pelos exercícios ou tudo aquilo que é vivenciado dentro de uma academia. Depois das grandes guerras mundiais, desenvolveu-se bastante o fitness ou Wellness como é conhecido atualmente no mercado. Com isso os investimentos com pesquisas voltadas ao esporte e atividades de academias não pararam mais. Surgindo assim as primeiras iniciativas de centros especializados e atividade física com fins comerciais, oferecendo várias atividades esportivas.

Segundo Nobre (1999, p19) no Brasil a chamada explosão do fitness se deu em meados dos anos 80, onde o país começou a se destacar nas competições internacionais de aeróbica, onde mostramos ao mundo todo o nosso potencial. E nessa mesma época vários profissionais brasileiros migraram para os Estados Unidos e para a Europa para trabalhar num mercado diferenciado.

1.2 Academia

Nos moldes de organização semelhantes aos atuais academias de ginástica desportivas existem desde o século passado. De acordo com Oliveira (2010, Apud CAPINASSÚ e COSTA) em Bruxelas, no ano de 1867, que surgiu a

primeira instituição de ensino dedicada ao ensino da cultura física com a utilização de aparelhos. Essa iniciativa foi tomada pelo Prof. Atilla, que posteriormente, em 1893, também montaria em Nova York o primeiro ginásio da América. Na França, Edmund Desconect montaria em 1895 a segunda academia da Europa. Ainda nesse mesmo espírito desbravador, o Francês organizou em um subsolo na Boulevard Fabourg-Poissonniee uma academia que se tornaria bastante famosa, principalmente pelo fato de priorizar o ensino de ginástica com uso de halteres.

Por volta de 1905, Sandow, ex-aluno do Prof. Atilla, montou um ginásio em Nova York. Sendo um profundo conhecedor dos movimentos biomecânicos e da fisiologia do corpo humano, veio a produzir aparelhos destinados a execução de exercícios específicos. Em 1908, o Prof. Atilla ampliou suas atividades, montando outro ginásio, em Chicago, e outro mais, em 1912, em Detroit segundo Oliveira (2010, Apud CAPINASSÚ e COSTA).

A partir daí então começou a expansão de academias pelos Estados Unidos e outras partes do mundo como em Hanói cidade situada na Ásia. Na década de 50 as academias já haviam proliferado na Europa no Canadá, e na América do Sul destacando-se academias destinadas ao Halterofilismo. Um grande exemplo foi a John Terlazzo's Gym em Nova York. A primeira academia no Brasil foi o Japonês Maeda Koma, que montou em Belém, a primeira academia em moldes comerciais, em 1917.

Em 1927 Carlos Gracie, que havia se destacado como aluno de Maeda Koma, instalaria no Rio de Janeiro sua academia de Jiu-Jítsu. EM 1932, em Salvador, Mestre Bimba montaria o centro de Cultura Física e capoeira Regional, a primeira academia que ensinava capoeira no Brasil.

De acordo com a Resolução nº 104963, do Ministério do Trabalho, publicada no Diário Oficial da União, em 10 de fevereiro de 1984, à página 2112, Seção I, Academia pode ser conceituada como a empresa que se dedica a ministrar aulas de Ginástica, balé, danças, musculação, lutas e cultura física de um modo geral, lecionados por professores diplomados em Cursos Superiores de Educação Física, além da aplicação de duchas, saunas e massagens, mediante orientação de médicos diplomados (CAPINUSSÚ, 2006).

“Assim entendida, “academia” por vezes expressa sentido de ginásio, centro, espaço, estúdio, escola de natação e até mesmo de clube, aproximando-se da origem agregada palavra que se relacionava a um local de práticas de ginástica de atividades lúdicas em meio a transações filosóficas. Com este sentido, Platão em 378 a.C. fundou a sua Academia, assim denominada em homenagem ao herói ateniense Academos. (CAPINUSSÚ, 2006, p.61).”

Uma academia de ginástica é uma instituição com fins lucrativos que, oferece um espaço adequado para prática de exercício físico, com a supervisão de um profissional da área de Educação Física. Esse profissional tem a obrigação de avaliar, prescrever, orientar e motivar a prática de exercícios físicos, de maneira segura e ética.

1.3 Atividades Realizadas em Academia

As academias cada vez mais se preocupam em oferecer atividades diferenciadas, visando sempre novidades no ramo de atividade física em academias, tendo como objetivo o aumento de alunos. Segundo Toscano (2001): “As academias de ginástica são os centros de atividades físicas onde se presta um serviço de avaliação, prescrição e orientação de exercícios físicos, sob supervisão direta de profissionais de Educação Física.” Na maioria das academias hoje há uma mistura de atividades aeróbicas com a finalidade de melhoria na oxigenação com atividades anaeróbicas treinamento de força que acarretam grande benefício para a saúde.

3 ACADEMIAS

2.1 Rotatividade

Percebe-se que, atualmente, o ramo de academias de musculação e ginástica está em desenvolvimento, pois existe uma preocupação crescente entre a população em cuidar do corpo, da saúde e de melhorar a estética. As academias de ginástica proliferam neste contexto de busca por resultados e qualidade de vida.

O problema é que a rotação de alunos nessas academias é muito alta, com isso acontece uma oscilação no rendimento financeiro da empresa, existe muitos fatores que atrapalham a aderência desses alunos em uma academia.

A motivação para prática regular de atividades físicas é resultante de uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas (Monteiro, 2002; Nahas, 2006). Então diretamente de alguma forma as academias não estão atendendo bem esses fatores de suma importância na aderência de alunos.

2.2 Fator saúde e fator Estético

Descartamos da nossa vida aquilo que deixou ou nunca foi importante. Jogamos no lixo objetos ligados a lembranças que não mais nos interessa. Quem adere a prática de exercícios em uma academia e depois de um determinado tempo desiste da mesma, esta descartando a importância que a atividade física pode trazer para sua vida. Neste caso nos perguntamos quais valores podemos associar a prática de atividade física em academia? Seriam valores frágeis, alheios, odiáveis? Pode ser também que aquela atividade física estivesse se apresentando numa forma incômoda e desagradável?

Existem vários fatores que influenciam na aderência em academias, O professor, o ambiente (desde localização até a arquitetura), a recepcionista (com mau humor) e o cheiro do local, tudo isso pode levar a desistência dos alunos.

E não termina por ai, há outros fatores que podem ser determinantes para a não aderência dos alunos como: Lesões, gravidez, problemas financeiros e problemas de saúde.

Segundo SABA (2011) uma pesquisa realizada em São Paulo com 312 praticantes de atividade física com mais de seis meses de prática em centros especializados, em 2000, verificou que, mesmo entre os mais interessados no

treinamento a falta de tempo era uma dificuldade comum. Há autores que questionam essa alegação identificando uma incongruência entre a percepção e a mera barreira de tempo. Resta uma dúvida, a falta de tempo é mesmo existente ou as pessoas por não se organizarem ou se auto desmotivarem colocam a culpa na falta de tempo?

Outro grande problema é a frustração de um aluno em não conseguir alcançar os resultados desejados, isso tudo causa esse grande problema que é a rotatividade de alunos em academias.

A busca de um corpo bonito e atraente é uma faca de dois gumes, pesquisas recentes apontam que prática de exercícios físicos buscando resultados estéticos é ao mesmo tempo o incentivo e a desmotivação para alunos de academias. Hoje o padrão de beleza é uma pessoa com rosto simétrico e um corpo magro e forte, e esse padrão está se tornando quesito para ser aceito na sociedade. Segundo SABA (2011) a juventude, a faixa da população mais afoita por transbordar sensualidade, corre para as academias a procura do "Corpo Perfeito".

Mais existe fatores genéticos que influenciam o resultado de cada pessoa a procura de um corpo magro e forte. Nem todos irão secar a cintura e hipertrofiar a musculatura corpórea. Não só os jovens mais todas as faixas etárias estão correndo para as academias com esse intuito. É o que acontece com a maioria, por esses vários fatores que citamos antes, não satisfeitos com a academia em geral acabam abandonando a prática.

As pessoas querem atingir seus objetivos mais esquecem que não é só querer para acontecer, as mesmas pessoas que estão indo para academia, estão bebendo cerveja e comendo Fast food e refrigerante no almoço, e que no fim de semana enxugam garrafas e mais garrafas de cerveja com aquele churrasco.

Não que estejam erradas, é tudo uma questão de escolha, aquelas modelos das revistas não comem comida industrializada nunca, nem bebem cerveja, mais ter um corpo perfeito é o trabalho delas, elas são pagas pra se manter assim. Os jovens, adultos e até idosos tem que colocar na balança e ver que para ter aquele abdômen sarado e preciso cortar aquela costela assada do cardápio em plena terça-feira. É necessário radicalizar e não usufruir de certas comidas e bebidas que o mundo oferece? Se fosse mostrado mais o lado da qualidade de vida, prevenção de doenças, e vários fatores de "Bem estar" que a prática de exercícios traz, teríamos pessoas satisfeitas com seus corpos, satisfeitas com a academia que

frequenta, e a prática de atividade física, se tornaria um vício saudável.

4 PRINCIPAIS FATORES

3.1 Fatores de Aderência de Praticantes de Atividade Física em Academias

Percebe-se que, atualmente, o ramo de academias de musculação e ginástica está em amplo desenvolvimento, pois há uma preocupação crescente da população em cuidar do corpo, da saúde e de melhorar a estética. As academias de ginástica proliferam neste contexto de busca por resultados e qualidade de vida. O problema é que a rotatividade dos inscritos nessas academias é crescente, com isso acontece a oscilação no rendimento financeiro da empresa, existem muitos fatores que atrapalham a aderência desses alunos em uma academia.

A motivação para prática regular de atividades físicas é resultante de uma complexa interação de diversas variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas (Monteiro, 2002; Nahas, 2006). Então diretamente de alguma forma as academias não estão atendendo bem esses fatores de suma importância na aderência de alunos.

Se praticados de forma regular, o treinamento de força pode proporcionar melhorias nos aspectos neuromusculares, antropométricos e metabólicos (SIMÕES, et. al, 2011) que agem diretamente na qualidade de vida, no estado físico, psicológico e social, independente da idade ou sexo. O esclarecimento sobre tais benefícios têm se destacado dentro das ações governamentais a nível Federal, Estadual e Municipal, bem como nos profissionais que estimulam o aumento dos níveis de pessoas fisicamente ativas.

Pereira e Bernardes (2005) sustenta tal atitude, pois apontam que a conscientização acerca dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos auxilia no processo de aderência do praticante. Por outro lado, é provável que isoladamente esse conhecimento não seja efetivo na adoção de um estilo de vida mais ativo, como afirmam Ferreira e Najar (2005), para os quais não existem evidências que sustentem que apenas o maior conhecimento acerca dos exercícios físicos seja suficiente para que as pessoas se mantenham fisicamente ativas.

Alguns estudos apontam que a procura por um ideal estético sobrepõe à busca pela saúde (TAHARA *et al.*, 2003; ARAÚJO *et al.*, 2007; ZANETTI *et al.*, 2007). Essa tem sido uma realidade percebida dentro das academias de ginástica, onde em muitos casos a aparência física tem se sobressaído em detrimento da

saúde, fato este que dificulta uma orientação profissional adequada, pois há divergência entre o objetivo do professor e do aluno.

Teoricamente, as pessoas incentivadas por algum tipo de demanda externa têm maior probabilidade de abandonar a prática e realizá-la com menor eficiência do que quem realiza atividades com prazer e autonomia; ou seja, pessoas motivadas intrinsecamente (GUIMARÃES e BORUCHOVITCH, 2004). Existindo a associação entre os exercícios físicos e a idealização da aparência física, associada à quantidade de músculos e de gordura, por exemplo, poderá conseqüentemente haver a sensação de fracasso quando o padrão físico desejado não for alcançado, acarretando a desistência da prática (LUZ *et al.*, 2007).

Araújo (2011 apud ROJAS, 2003) diz que oscilam os fatores determinantes para que os alunos permaneçam nas atividades, por eles realizadas, entre estas a busca da melhoria da condição física e da saúde, o relaxamento, descarga de energia e higiene mental e ressalta as recomendações médicas para a prática regular de atividade física. Os motivos de aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos são apresentados na figura 01.

MOTIVOS DE ADERÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA			
Autor	Estado	Idade dos Participantes (anos)	Motivos
Araújo et al. (2007)	MG	18 – 36	Estética (50,60%) / Saúde (14,40%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (31,30%)
Zanetti et al. (2007)	SP	18 – 80	Estética (30%) / Saúde (21,70%) / Bem-estar (12,30%)
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18 – 50	Estética (39,16%) / Melhorar a condição física (16,67%)
Checa et al. (2006)	SP	18 – 68	Estética (82,96%) / Saúde (84,37%) / Proximidade da academia até a academia (43,03%)
Santos e Knijnik (2006)	SP	40 -60	Lazer (44%) / Orientação médica (34%) / Estética (11%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15 – 78	Saúde (41%) / Qualidade de vida (17%) / Estética (15%)
Tahara et al. (2003)	SP	Até 24	Estética (26,67%) / Saúde e qualidade de vida (23,33%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (13,33%)
Zanette (2003)	RS	18 - 65	Estética (29%) / Saúde (23%) / Bem-estar (21%)
Rojas (2003)	SC	18 – 44	Proximidade da casa até a academia (72,40%) / Saúde e qualidade de vida (31,10%) / Prazer pelo exercício (28,90%)
Tahara e Silva (2003)	SP	16 -60	Saúde (37%) / Estética (23%) / Condicionamento físico (17%)
Zanette et al. (2002)	SE	15 – 44	Estética (15%) / Saúde (20%) / Condicionamento físico (20%)
Baptista (2001)	GO	20 – 50	Bem-estar (27,2%) / Estética (3,8%) / Saúde (15,5%)
Saba (1999)	SP	18 – 47	Saúde (27%) / Prazer pela prática (22%) / Socialização (14%) / Estética (11%)

Figura Erro! Indicador não definido. - **Motivos de aderência à prática de exercícios** Fonte: (ALEXANDRO *et al.*, 2010, p.03).

Assim, de acordo com as considerações de Ryan *et al.* (1997), a busca pela aparência idealizada não garantiria a aderência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica.

3.2 Fatores de Desistência na Prática de Atividade Física em Academias

Priorizamos no nosso dia a dia tudo que é de necessidade básica, ou seja, aquilo que colocamos em primeiro plano e descartamos aquilo que deixou ou nunca foi importante. Jogamos no lixo objetos ligados a lembranças que não mais nos interessa.

Quem adere a prática de exercícios em uma academia e depois de um determinado tempo desiste da mesma, está descartando os benefícios que a atividade física traz para sua vida.

Neste caso nos perguntamos quais valores podemos associar a prática de atividade física em academia? Seriam valores frágeis, alheios, odiáveis? Pode ser também que aquela atividade física estivesse se apresentando numa forma incômoda e desagradável? Quais seriam realmente os fatores dominantes a desistência?

Existem vários fatores que influenciam na aderência em academias, O professor, o ambiente (desde localização a arquitetura), a recepcionista (com mau humor), o cheiro do local, tudo isso pode levar a desistência dos alunos. Pois o antigo ditado funciona “a primeira impressão é a que fica”. E não termina por aí, há outros fatores que podem ser determinantes para a não aderência dos alunos como: Lesões, gravidez, problemas financeiros, problemas de saúde.

Segundo SABA (2011) uma pesquisa realizada em São Paulo com 312 praticantes de atividade física com mais de seis meses de prática em centros especializados, verificou que, mesmo entre os mais interessados no treinamento a falta de tempo era uma dificuldade comum. Há autores que questionam essa alegação identificando uma incongruência entre a percepção e a mera barreira de tempo. Resta uma dúvida, a falta de tempo é mesmo existente ou as pessoas por não se organizarem ou se auto desmotivarem colocam a culpa na falta de tempo?

Outro grande problema é a frustração de um aluno em não conseguir alcançar os resultados desejados, isso tudo causa esse grande problema que é a rotatividade de alunos em academias. A busca de um corpo bonito e atraente é uma faca de dois gumes, pesquisas recentes apontam que prática de exercícios físicos buscando resultados estéticos é ao mesmo tempo o incentivo e a desmotivação para alunos de academias. Hoje o padrão de beleza é uma pessoa com rosto simétrico e um corpo magro e forte, e esse padrão está se tornando quesito para ser aceito na sociedade e até mesmo em vagas de emprego, em uma sociedade com tantos pré-

requisitos.

Segundo SABA (2011) a juventude, é a faixa etária da população mais afoita por transbordar sensualidade, com isso é o público que toma conta das academias a procura do "Corpo Perfeito". Mais existe fatores genéticos que influenciam o resultado do aluno que objetiva um corpo magro e forte. Nem todos irão ter condições de formar um corpo no padrão de beleza atual e hipertrofia muscular objetivada.

Não só os jovens mais todas as faixas etárias estão lotando as academias com o intuito estético, mas a falta de resultado do treinamento realizado pode ser um fator determinante de insatisfação para o abandono das atividades propostas para a melhoria da qualidade de vida.

As alunos que almejam atingir os objetivos específicos de treinamento na grande maioria das vezes esquecem que não é só querer pra acontecer, as mesmas pessoas que estão indo para academia, estão tendo hábitos de vida totalmente incompatíveis com o idealizado, ou seja, consumindo bebida alcoólica e comendo Fast Food e refrigerante no almoço, e que no fim de semana enxugam garrafas e mais garrafas de cerveja com aquele churrasco. Não que estejam erradas, mas é uma questão de escolha, toda pessoa que tem um ideal abre mão de algum prazer para ter o corpo ideal. E necessário radicalizar e não usufruir de certas comidas e bebidas que o mundo oferece? Talvez se fosse mostrado mais o lado de qualidade de vida, prevenção de doenças e vários fatores de "Bem estar" que a prática de exercícios traz, teríamos pessoas satisfeitas com seus corpos, satisfeitas com a academia que frequenta e a prática de atividade física se tornaria um vício saudável adequando-se a uma dieta ideal ao perfil que deseja obter.

Apesar do crescente número de academias de ginástica e das informações sobre a importância da atividade física, é elevado o número de pessoas que iniciam a prática nesses locais e desistem dentro de um curto período. Essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação nos programas (DISHMAN, 1994). Os motivos de desistência de praticantes de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos são apresentados na figura 02.

MOTIVOS DE DESISTÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA			
Autor	Estado	Idade dos Participantes (anos)	Motivos
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18 - 50	Falta de tempo (36,67%) / Preguiça (13,33%) / Distância dos locais de prática (8,33)
Enézio e Cunha (2007)	MG	18 - 57	Falta de Motivação (49%) / Monotonia dos exercícios (29%) / Distância dos locais de (29%)
Santos e Knijnik (2006)	SP	40 - 60	Falta de tempo (30%) / Preguiça (23%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15 - 78	Falta de tempo (31,03%) / Preguiça (20,69%)
Tahara et al. (2003)	SP	Até 24	Falta de tempo (43,33%) / Custo da mensalidade (23,33%)
Rojas (2003)	SC	18 - 44	Orientação profissional (9,0%) / Instalações inadequada (31,5%) / Baixa qualidade das aulas (11,2%)
Saba (1999)	SP	18 - 47	Falta de tempo (37%) / Distância dos locais de prática (6%) / Férias (7%) / Custo das mensalidades (8%)

Figura Erro! Indicador não definido. - **Motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica identificados nos estudos. Fonte: (ALEXANDRO et al., 2010, p.04).**

No presente estudo identificou-se a “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” como os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica.

Que a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Por outro lado, Saba (2001) ressalta que as pessoas referem-se à falta de tempo quando não atribui a importância devida à prática de exercícios físicos. Como discutido anteriormente, obter prazer com a prática e conhecer os benefícios dos exercícios físicos pode facilitar a transposição de barreiras como à falta de tempo, pois contribui para a maior motivação do aluno.

Destaca-se na maior parte dos estudos a “preguiça/falta de motivação” como motivo de desistência. É papel fundamental do profissional de Educação Física, por meio de um diálogo, orientar seu aluno no sentido de uma prática mais interessante. É necessário que o aluno seja o centro da relação “sujeito” x “atividade física”, fomentando seu sentimento de autonomia e conseqüentemente tornando-o mais motivado (DECI e RYAN, 2000). Nesse sentido, os exercícios devem ser orientados em função das preferências dos alunos, ao invés de adequar este a atividades previamente estabelecidas.

Embora com menor representatividade, a “orientação profissional” também foi citada como importante para a desistência da prática de exercícios físicos em academias. Neste sentido, com a vasta divulgação na mídia sobre a importância de um estilo de vida ativo e a facilidade de acesso a informações

promovidas pela evolução da internet e da constante presença na mídia, as pessoas com poder aquisitivo maior e a população de baixa renda estão tendo o esclarecimento das importâncias e das consequências de um bom trabalho ético. A competência profissional é produto do conhecimento teórico técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais (NASCIMENTO *et al.*, 2007). Martins Júnior (2000) destaca ainda a importância de o professor dominar as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a revisão bibliográfica realizada, destacamos que hoje se torna fundamental a realização de atividades físicas no cotidiano populacional, concomitantemente estas atividades devem ser sistematizadas e orientadas sempre por profissionais capacitados e qualificados, bem como a adequação e modernização dos espaços das academias devem ser levado em consideração como atrativos aos alunos/clientes, para a permanência dos alunos existentes e frequentes e para a conquista de novos alunos para ingressar na atividade física em academias de ginásticas.

Portanto com o presente trabalho foi possível estabelecer que a grande rotatividade de alunos nas academias de ginástica está diretamente ligada, aos fatores: espaço físico dos locais das aulas, atividades oferecidas durante os treinos, aparelhagem da academia, recepção dos alunos, distância entre a academia e a residência do aluno e profissionais envolvidos no processo das aulas.

Ainda é importante estabelecer que os motivos da procura de atividade física em academias também têm seu grau de importância elevado, uma vez que os alunos quando procuram academia, têm vários anseios a cerca das atividades na qual praticará e principalmente nos objetivos estabelecidos a partir desta prática, pois eles vão de saúde até estética corporal.

Mais estudos devem ser realizados, pois as academias são alvos constantes de estudos acadêmicos na área da saúde da Educação Física, e consideravelmente existem as práticas de marketing que não foram abordadas no presente estudo.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, F. A. **Análise de satisfação dos clientes das academias de ginástica da cidade de João pessoa (PB)**. 2007. 174f. Monografia (Bacharelado em Administração) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2007.

ALEXANDRO *et al.* **Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. 2010. 8f. Monografia (Bacharelado em Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício da Universidade do estado de Santa Catarina) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Rio Claro - SP, 2010.

CAPINUSSÚ, J. M. **Academias de ginástica e condicionamento físico – origens. Academias de ginástica e condicionamento físico – origens**, RIO DE JANEIRO, n.1, p.2, 2006.

NOBRE, L. **(Re) Projetando a Academia de Ginástica**. 1. Ed. São Paulo: Phorte, 1999. 165p.

OLIVEIRA, A. R. **Marketing de relacionamento em academias desportivas..** 2010. 56f. Monografia (Bacharelado em Marketing) - Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2010.

SABA, F. **MEXA-SE, ATIVIDADE FÍSICA SAÚDE E BEM ESTAR**. 3ª. ed. SÃO PAULO: phorte, 2011. 328p.

Monteiro, A.G.. **Treinamento personalizado: uma abordagem didático-metodológica**. São Paulo: Phorte, 2002.

PEREIRA, E. C. C.; BERNARDES, D. **Objetivos e benefícios da aderência e manutenção da prática de exercícios físicos em academias de ginástica**. In: CONGRESSO DE CIÊNCIA DO DESPORTO, n. 1, 2005, Campinas. Anais... Campinas: Faculdade de Educação Física, 2005.

FERREIRA, M. S.; NAJAR, A. L. **Programas e campanhas de promoção da atividade física. Ciência e Saúde Coletiva**, n. 10, p. 207-219, 2005.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ G. M.; SILVA K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Taguatinga, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003.ISSN 0103-1716.

LUZ L. S.; SILVA V. A. P.; PITANGA F. J. G. **Motivos que levam as pessoas a frequentarem Motriz**, Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188, jan./mar. 2010 187 um programa de condicionamento físico. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 05, n. 1, p. 377-382, 2007.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. **O Estilo Motivacional do Professor e a Motivação Intrínseca dos Estudantes: Uma Perspectiva da Teoria da Autodeterminação**. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 17, n. 2, p. 143-150, 2004.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole. 2001.

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO, J. B.; FÁVARO, P. E. **A perspectiva do erro e a avaliação das consequências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo**. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. v. 9, n. 4, p. 393-400, 2007.

MARTINS JUNIOR, J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? *Revista da Educação Física*, Maringá, v. 11, n. 1, p. 107-117, 2000.