

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
CAMPUS AVANÇADO DE GOVERNADOR VALADARES
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA VIDA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Hyago Menezes Brandi

Quais motivos levam mulheres ao abandono da prática de exercício físico na academia?

Governador Valadares

2023

Hyago Menezes Brandi

Quais motivos levam mulheres ao abandono da prática de exercício físico na academia?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Danilo Reis Coimbra

Governador Valadares

2023

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Brandi, Hyago Menezes .

Quais motivos levam mulheres ao abandono da prática de exercício físico na academia? / Hyago Menezes Brandi. -- 2023. 22 p.

Orientador: Danilo Reis Coimbra

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Educação Física, 2023.

1. Motivação. 2. Mulheres. 3. Aderência. 4. Academias de ginásticas. 5. Exercício físico. I. Coimbra, Danilo Reis, orient. II. Título.

Hyago Menezes Brandi

Quais motivos levam mulheres ao abandono da prática de exercício físico na academia?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 04 de dezembro de 2023

BANCA EXAMINADORA

Dr. Danilo Reis Coimbra - Orientador
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dr. Cristiano Diniz de Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora

Dra. Josária Ferraz Amaral
Universidade Federal de Juiz de Fora

Juiz de Fora, 02/01/2024.



Documento assinado eletronicamente por Danilo Reis Coimbra, Professor[a], em 02/01/2024, às 22:23, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.743, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por Josária Ferraz Amaral, Professor[a], em 03/01/2024, às 07:33, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.743, de 13 de novembro de 2020](#).

https://sei.ufjf.br/sei/controlador.php?acao=documento_imprimir_web&acao_origem=arvore_visualizar&id_documento=1840417&infra_sistema=... 1/2

03/01/2024, 08:31

SEI/UFJF - 1648340 - PROPP 01.5: Termo de Aprovação



Documento assinado eletronicamente por Cristiano Diniz de Silva, Professor[a], em 03/01/2024, às 08:17, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.743, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-UFJF (www2.ufjf.br/SEI) através do Ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador 1648340 e o código CRC A886DB65.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar, descrever e investigar a influência do tempo de prática e idade que levam mulheres ao abandono de uma academia de musculação feminina. Participaram do estudo 40 mulheres (30 ± 9 anos). A amostragem foi realizada por conveniência, os participantes foram convidados via *WhatsApp* a acessarem a um link que os direcionaram para a plataforma *Google Forms*. Desta forma foi aplicado um questionário contendo 59 perguntas com fatores relacionados ao abandono na academia. Os resultados encontrados nos mostram que “motivação” é o principal fator para o abandono das mulheres na academia com $49,07\% \pm 20,66$, em segundo a disposição com $44\% \pm 18,40\%$ e tempo como terceiro fator com $38,90 \pm 14,90$. Observou-se diferença entre as mulheres do grupo que permaneceram até um mês, até seis meses e mais de seis meses, nos motivos de abandono relacionado ao Tempo, Motivação e Aparência ($p < 0,05$). O Tempo foi um motivo de abandono significativamente maior para mulheres que treinaram mais de seis meses, comparando com aquelas que treinaram por até 6 meses e até um mês ($p = 0,022$). O motivo de abandono relacionado a Motivação foi significativamente maior nas mulheres que treinaram até seis meses e até um mês, comparado com as mulheres que treinam mais de 6 meses ($p = 0,041$). A aparência foi o motivo de abandono mais apontado pelas mulheres que treinaram até seis meses, comparado com as mulheres que treinaram até um mês ou mais de seis meses ($p=0,007$). Não houve diferença entre os grupos nos motivos Disposição, Companhia, Distância, Profissionais, Estrutura e Lesão ($p > 0,05$). Conclui-se que os motivos de abandono de uma academia de musculação exclusiva para mulheres correspondem a falta de motivação, ressaltando também o impacto da falta de disposição.

Palavras-chave: Motivação. Mulheres. Aderência. Academias de ginástica. Exercício Físico.

ABSTRACT

The present study aimed to identify, describe, and investigate the influence of time of practice and age that lead women to abandon a bodybuilding gym. A total of 40 women (30 ± 9 years old) participated in the study. The sampling was carried out by convenience, the participants were invited via WhatsApp to access a link that directed them to the Google Forms platform. Thus, a questionnaire containing 59 questions with factors related to dropping out of the gym was applied. The results show that "motivation" is the main factor for women dropping out of the gym with $49.07\% \pm 20.66$, followed by disposition with $44\% \pm 18.40\%$ and time as the third factor with 38.90 ± 14.90 . There was a difference between the women in the group who remained for up to one month, up to six months, and more than six months, in the reasons for abandonment related to Time, Motivation, and Appearance ($p < 0.05$). Time was a significantly higher dropout for women who trained for more than six months, compared to those who trained for up to 6 months and up to one month ($p = 0.022$). The reason for abandonment related to motivation was significantly higher in women who trained for up to six months and up to one month, compared to women who trained for more than 6 months ($p = 0.041$). Appearance was the most common reason for dropping out by women who trained for up to six months, compared to women who trained for up to one month or more than six months ($p=0.007$). There was no difference between the groups in the reasons Disposition, Company, Distance, Professionals, Structure, and Injury ($p > 0.05$). It is concluded that the reasons for abandoning a bodybuilding gym exclusively for women correspond to a lack of motivation, also emphasizing the impact of lack of willingness.

Keywords: Motivation. Women. Adherence. Fitness centers. Physical exercise.

Sumário

Introdução.....	4
Método.....	6
Amostra.....	6
Instrumentos.....	6
Procedimentos	7
Análise estatística	7
Resultados	8
Discussão	15
Conclusão.....	18
Referências.....	19
Apêndice.....	22

Introdução

O exercício físico regular está associado a uma ampla gama de benefícios à saúde, tais como prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outras (WARBURTON et al., 2010). Além disso, promove aumento da força muscular e massa óssea, atuando na prevenção contra quedas e na melhora da capacidade funcional (BABATUNDE et al., 2020). Além desses benefícios físicos, repercussões proporcionadas no bem estar e na saúde mental dos praticantes (VIOLANT-HOLZ et al., 2020)

Atualmente, aproximadamente 183 milhões de pessoas frequentam academias ao redor do mundo (IHRSA, 2019), com cerca de 9,6 milhões matriculados, o equivalente a aproximadamente 4% da população. Contudo, apesar dessa realidade encorajadora, os estabelecimentos enfrentam altas taxas de desistência (GJESTVANG et al., 2019; OLIVEIRA et al., 2021).

Assim, a aderência ao exercício físico regular é ainda um grande desafio para a maioria das pessoas que iniciam uma prática sistematizada em ambientes voltados para esse fim, tal como academias de musculação. A taxa de abandono desses locais de prática atinge valores próximos a 20% já no primeiro mês de permanência e chegando aos 88% após 12 meses (RAND et al., 2020). Em um estudo realizado em duas academias no Brasil, mostrou que a taxa de aderência foi de 11% na academia 1 e 19% na academia 2 após 12 meses de acompanhamento da frequência dos alunos (OLIVEIRA et al., 2021).

Embora os benefícios do exercício físico sejam amplamente documentados na literatura científica, esse abandono ocorre porque muitas pessoas encontram barreiras em manter a prática regular, resultando nessa baixa permanência nesses programas de exercícios (LIZ et al., 2010). Nuviala et al., (2012) identificaram uma série de barreiras importantes que poderiam explicar essas altas taxas de abandono, tais como a falta de alocação adequada de tempo para o exercício físico. Notou-se que o tempo livre muitas vezes é dedicado a outras atividades em detrimento da prática regular de exercício físico. Outras barreiras identificadas foram a falta de prazer, satisfação, e por motivos financeiros (NUVIALA et al., 2012; NUVIALA et al., 2016).

Entretanto, esses estudos foram realizados com praticantes de academia de musculação frequentadas por homens e mulheres (RODRIGUES et al., 2021). Até o

momento, nenhum estudo foi conduzido para identificar os motivos que levaram ao abandono em uma academia exclusiva para mulheres. Identificar os motivos que levaram essas mulheres a não permanecerem na prática de exercício físico em academia poderá auxiliar futuramente gestores e profissionais de educação física para identificar características individuais das praticantes e prevenir a ocorrência dessas altas taxas de abandono. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi e investigar a influência do tempo de prática e idade que levam mulheres ao abandono de uma academia de musculação feminina.

Método

A presente pesquisa se caracteriza como um estudo transversal, de natureza observacional, abordagem quantitativa, descritivo, causal comparativo e retrospectivo (THOMAS e NELSON, 2009).

Amostra

A amostragem utilizada foi não probabilística por conveniência, as participantes foram convidadas a responderem o questionário por meio do contato disponibilizado na matrícula da academia. Após acessar o registro de todas as mulheres matriculadas entre 2017 até 2023, e verificar as alunas inativas na academia por ao menos seis meses, foram identificadas 417 mulheres que abandonaram a prática de musculação. Após, para aquelas que possuíam um telefone celular disponível para contato ($n = 317$) foi enviada uma mensagem via aplicativo de celular (*WhatsApp*), informando sobre o objetivo da pesquisa, solicitando a participação voluntária no estudo e o link com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário via *Google forms*. Após esse primeiro contato, 277 mulheres não responderam a mensagem, nenhuma informou não estar interessada em participar do estudo e 40 mulheres responderam a pesquisa. Assim, a amostra final foi do estudo foi composta por 40 mulheres que abandonaram uma academia de musculação exclusiva para mulheres localizada na cidade de Governador Valadares. A idade média de idade das participantes foi de $30,3 \pm 9,3$ variando entre 18 e 50 anos.

Instrumentos

Foram aplicados dois instrumentos. O Questionário de informações sociodemográficas e de treinamento (Apêndice A), com perguntas sobre: idade, nível educacional, renda mensal estimada, local de residência, estado civil, ocupação, carga horária de trabalho, número de filhos e tempo de prática de academia.

O segundo instrumento específico sobre os motivos de abandono da academia foi elaborado a partir de instrumentos aplicados em estudos anteriores sobre o tema (NUVIALA 2012). Foram formuladas 43 questões relacionadas aos motivos de abandono, em escala *Likert* de cinco pontos: 1 - Não corresponde em nada; 2 - Corresponde um pouco; 3 - Corresponde moderadamente; 4 - Corresponde muito; 5 - Corresponde exatamente. As 43 questões foram divididas em nove categorias diferentes: Distância/Locomoção (02 questões); Falta de tempo (08 questões); Disciplina/Motivação

(06 questões); Disposição (05 questões); Estrutura (03 questões) Profissionais da academia (08 questões); Condição médica/lesões (03 questões); Idade/Aparência (04 questões); Ir sozinha/Falta de companhia (04 questões). Como cada dimensão possui um número distinto de itens, foi realizada uma equalização baseada na pontuação máxima de cada dimensão. Assim, o máximo de cada item (5 - Corresponde exatamente) é a soma dos itens de cada dimensão corresponde a 100%.

Procedimentos

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana da Universidade Federal de Juiz de Fora (CEP/UFJF) e respeitou as normas estabelecidas pela Resolução no 466/2012 do Ministério da Saúde. O presente estudo faz parte da pesquisa já aprovada no CEP (Parecer nº 5.400.091). Os participantes foram convidados a integrarem a presente pesquisa após uma explicação sobre os procedimentos via aplicativo de celular (*WhatsApp*). Posteriormente ao aceite foi disponibilizado pelo link por meio da plataforma *Google Forms* contendo o TCLE e os questionários sociodemográficos e o questionário específico sobre motivos de abandono da prática de musculação em academia aplicados.

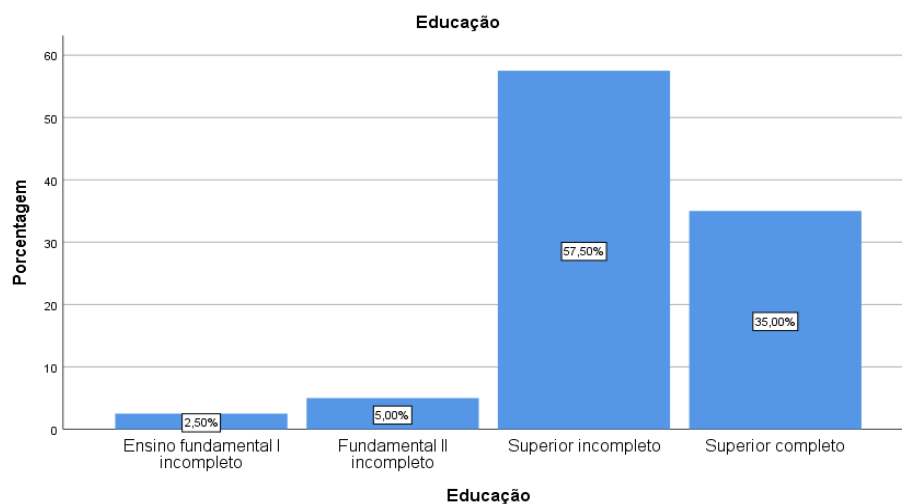
Análise estatística

Foi realizada uma análise dos dados descritivos, tais como frequência, percentual, dispersão da amostra (média e desvio padrão). Após, o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade da distribuição dos dados. Testes inferenciais de comparação, correlação e associação também foram utilizados. Para comparar os motivos de abandono entre grupos distintos de idade (Até 30 anos x acima de 30 anos) e tempo de treino na academia antes do abandono (até 1 mês; até 6 meses; mais de 6 meses) foi utilizado o “t” de student para amostras independentes e ANOVA de um fator com *post hoc* de Bonferroni, respectivamente. Para correlacionar as variáveis idade, renda e tempo de treino (em dias) com os motivos de abandono da academia foi utilizado o teste ρ de Person. Para analisar os motivos de abandono de mulheres em academia de musculação em relação ao tempo de permanência, foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis com *post hoc* de Bonferroni. Para a análise descritiva e inferencial foi utilizado o programa JAMOV[®]. A significância adotada foi de 5% ($p < 0,05$).

Resultados

Observa-se no Gráfico 1 a maioria das mulheres possui o nível educacional superior incompleto, com 57,50%, seguidos com 35% delas com superior completo, 5% com fundamental 2 incompleto e 2,50% com ensino fundamental 1 incompleto.

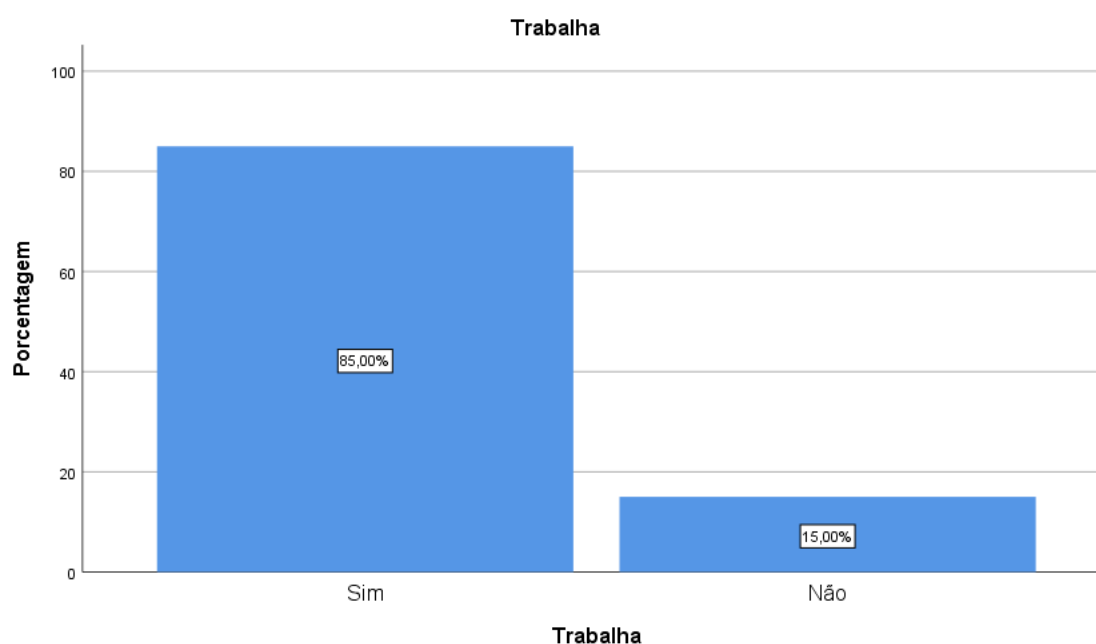
GRÁFICO 1: Nível educacional das mulheres que abandonaram a academia.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

O Gráfico 2 apresenta o percentual de mulheres que trabalham. A maioria das mulheres reportou que possui emprego (85%).

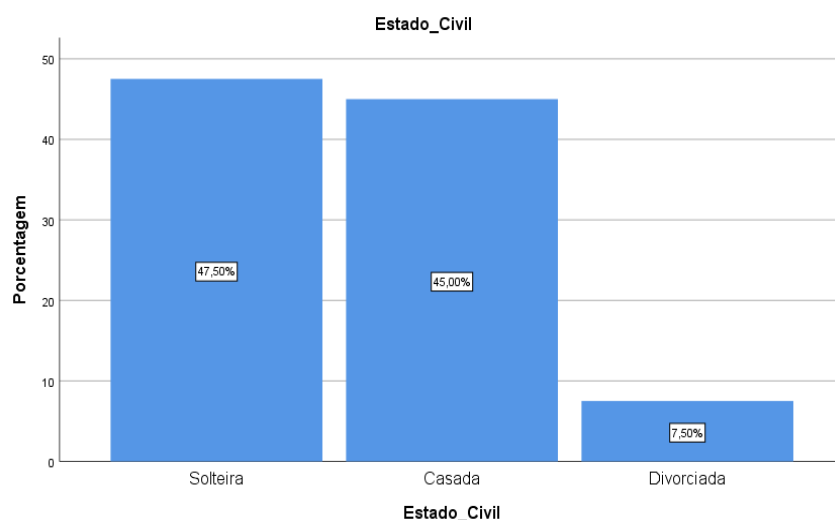
GRÁFICO 2: Trabalho das mulheres que abandonaram a academia. .



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Quanto ao estado civil das mulheres que abandonaram a academia, 47,50% são solteiras, 45% são casadas e 7,50% são divorciadas (Gráfico 3).

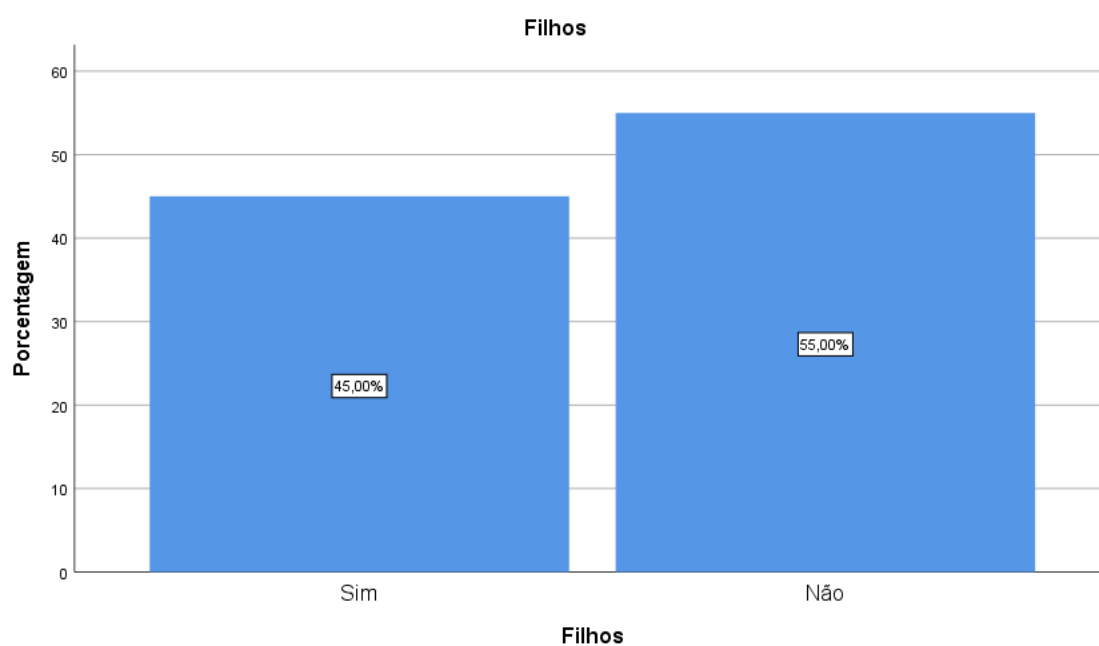
GRÁFICO 3: Estado civil das mulheres que abandonaram a academia.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Observa-se no Gráfico 4 que 45% delas possuem filhos e 55% não possuem filhos.

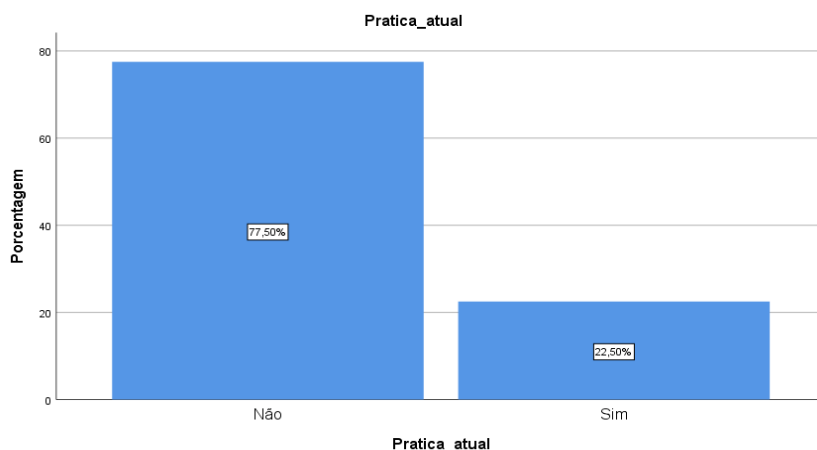
GRÁFICO 4: Mulheres que abandonaram a academia: filhos.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

O Gráfico 5 apresenta que atualmente as mulheres que abandonaram a academia 77,50% continuam sem praticar exercícios físicos e 22,50% entraram em outra academia e continuam a praticar exercício físico.

GRÁFICO 5: Mulheres que abandonaram a academia e estão praticando exercício físico.



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Na tabela 1 é apresentada as estatísticas descritivas de idade e renda. Em relação a idade, podemos observar que as mulheres que desistiram do exercício físico em academia possuem entre 18 e 50 anos com média de 30,20 anos. A renda mensal variou de R\$1.200,00 até R\$14.000,00 com média de R\$3330,06.

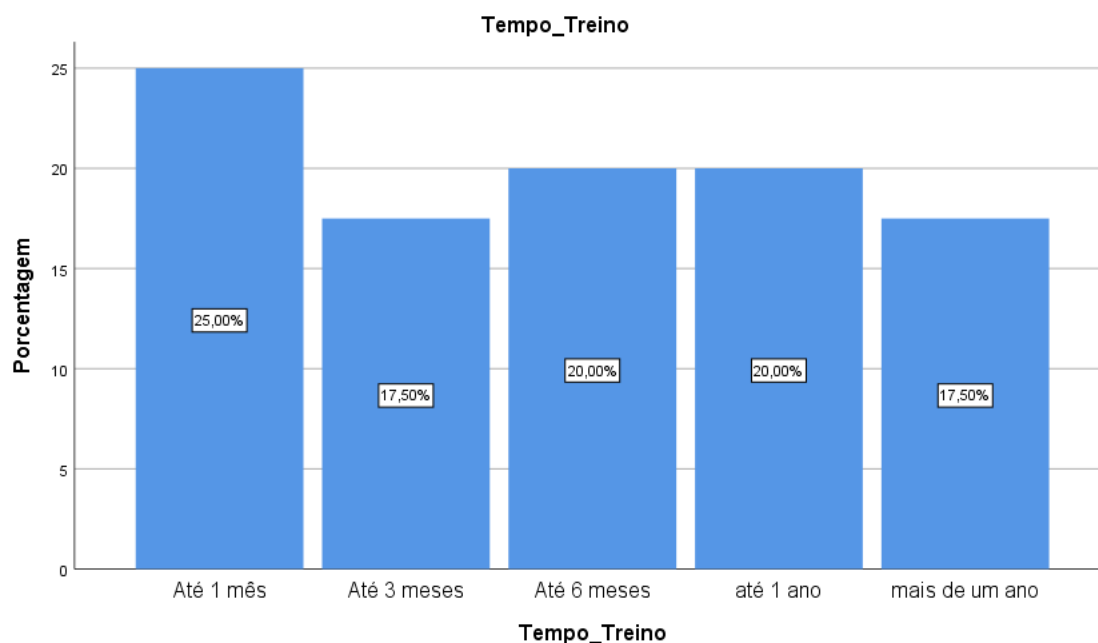
TABELA 1: Estatística descritiva sobre idade e renda das mulheres que abandonaram a academia.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	18	50	30,20	9,29
Renda	1200,00	14000,00	3330,06	3142,59

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

No Gráfico 6 é apresentado o tempo de permanência das mulheres na academia. Foi observado que 25% dessas mulheres abandonaram a academia no primeiro mês praticando exercício físico, 17,50% permaneceram até 3 meses, 20% até seis meses, 20% até um ano e 17,50% permaneceram mais de um ano.

GRÁFICO 6: Tempo permanência das mulheres que abandonam a academia



Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Na segunda etapa da pesquisa, foi aplicado o instrumento específico com as questões relacionadas aos motivos que correspondiam ao abandono da academia. Os itens foram classificados em nove diferentes categorias: Distância/locomoção; Falta de tempo; Disciplina/motivação; Disposição; Estrutura; Profissionais da academia; Condição médica/lesões; Idade/aparência e Ir sozinha/falta de companhia.

Na tabela 2 observa-se que os itens de maior correspondência de motivo de abandono foi a Falta de disciplina (68%), Falta de motivação (63%) e cansaço do trabalho com falta de disposição (59%). Por outro lado, os motivos menos correspondentes ao abandono foram receio de lesão (20%), idade incompatível com a prática de exercícios físicos (23%) e não ter pessoas da mesma idade na academia (23%).

Tabela 2 – Média e percentual dos motivos de abandono das mulheres em academia de musculação

Questão	Média	Percentual
Minha amiga lesionou e fiquei com receio de acontecer o mesmo comigo	1,0	20%
Pensava que não tinha mais idade para praticar exercícios físicos na academia	1,1	23%
Não tinha pessoas da mesma idade que eu na academia	1,1	23%
Tive uma lesão (óssea, articular ou muscular) após ingressar na academia	1,2	24%
Tinha medo de me lesionar	1,3	26%

Tinha medo de ir em horário noturno na academia	1,3	27%
Os horários de aulas ofertadas pela academia não eram no horário que eu estava disponível	1,4	28%
A qualidade/quantidade dos aparelhos disponíveis não atendia minha necessidade	1,5	30%
A temperatura do ambiente na academia era desconfortável	1,5	30%
A estrutura da academia era inadequada para mim	1,5	30%
Não me sentia bem ao fazer os exercícios intensos da academia	1,5	30%
Não tinha nenhum meio de locomoção para ir academia	1,5	31%
Os profissionais da academia não me estimulavam a treinar	1,6	31%
Faltava incentivo dos meus familiares	1,6	32%
Os treinos que me prescreveram eram monótonos	1,6	32%
A qualidade das aulas dos profissionais da academia não me estimulava	1,6	32%
O profissional não dava atenção	1,7	33%
Acreditava que estava fazendo exercícios de forma errada e não tive suporte profissional	1,7	34%
Preferia usar meu tempo praticando exercício fora da academia	1,7	34%
Os horários das aulas coletivas não se adequavam aos meus horários	1,7	34%
Não tinha capacidade para realizar os exercícios proposto e acreditava que meu treino não estava adequado para meu nível	1,7	35%
A duração do treino era muito longa para o tempo que tinha	1,8	35%
Ficava cansada dos exercícios realizados na academia	1,8	36%
Meu horário de almoço que usava para ir à academia era curto	1,8	37%
Faltava acompanhamento profissional	1,9	38%
Ficava constrangida em exibir meu corpo	1,9	38%
Minha amiga começou comigo, mas desistiu	1,9	38%
Os objetivos durante o período que fiquei na academia não foram alcançados	1,9	38%
A academia era distante do meu trabalho/casa	2,0	40%
Tinha receio com relação a minha aparência física	2,0	40%
Tinha receio de ir sozinha à academia	2,0	41%
Faltava companhia para treinar	2,1	41%
Preferia usar meu tempo fazendo outras coisas do que ir à academia	2,1	42%
Tinha receio de pedir o professor para me ensinar os exercícios propostos	2,1	42%
Falta de tempo pois precisava cuidar dos afazeres domésticos	2,1	43%
Ficava cansada nas atividades de casa e não tinha disposição para ir à academia	2,3	45%
Não achava estimulante ir à academia	2,3	46%
Eu não tinha prazer em ir à academia	2,4	49%
Falta de energia para fazer exercícios na academia	2,5	51%
Falta de tempo pois tinha muitos compromissos pessoais	2,7	54%
Estava cansada do trabalho e não tinha disposição para ir à academia	2,9	59%
Faltava motivação para ir à academia	3,1	63%
Faltava disciplina para ir à academia	3,4	68%

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

A tabela 3 apresenta as correlações dos itens que se relacionaram com as variáveis sociodemográficas e de treinamento. Apenas a renda e os dias de permanência na academia se relacionaram com os itens do instrumento. Idade e nível educacional não houve relação com nenhum dos itens. Em relação a renda, quanto maior, mais o motivo do abandono correspondia ao medo de se lesionar ($\rho = 0,463$; $p = 0,014$) e por receio de pedir ao professor para ensinar os exercícios propostos ($\rho = 0,376$; $p = 0,037$). Em relação aos dias de treino, quanto mais tempo de permanência na academia, mais o motivo de abandono corresponde a falta de tempo por motivos pessoais ($\rho = 0,342$; $p = 0,021$) e

afazeres domésticos ($\rho = 0,342$; $p = 0,031$) e pouco tempo de almoço ($\rho = 0,336$; $p = 0,034$). Ainda em relação ao tempo de permanência na academia, a relação foi inversa com o motivo de abandono ser a falta de prazer ($\rho = -0,474$; $p = 0,002$) e falta de estímulo para ir à academia ($\rho = -0,404$; $p = 0,002$).

Tabela 3 – Relação entre motivos de abandono, renda e dias de permanência na academia.

Questão	Teste	Renda	Dias de Treino
Falta de tempo pois tinha muitos compromissos pessoais	<i>Correlação</i>	-	0,365*
	<i>p</i>	-	0,021
Falta de tempo pois precisava cuidar dos afazeres domésticos	<i>Correlação</i>	-	0,342*
	<i>p</i>	-	0,031
Meu horário de almoço que usava para ir à academia era curto	<i>Correlação</i>	-	0,336*
	<i>p</i>	-	0,034
Eu não tinha prazer em ir à academia	<i>Correlação</i>	-	-0,474**
	<i>p</i>	-	0,002
Não achava estimulante ir à academia	<i>Correlação</i>	-	-0,404**
	<i>p</i>	-	0,002
Tinha receio de pedir o professor para me ensinar os exercícios propostos	<i>Correlação</i>	0,376*	-
	<i>p</i>	0,037	-
Tinha medo de me lesionar	<i>Correlação</i>	0,436*	-
	<i>p</i>	0,014	-

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Na tabela 4 observa-se as categorias dos motivos de abandono de mulheres em academia de musculação. Os principais motivos foram relacionados a Motivação com média de correspondência de 49,07% e Disposição com média de 44,00%. As dimensões com menor correspondência ao abandono foram Lesão (Média = $23,05 \pm 7,08$) e a Falta de estrutura da academia ($29,55 \pm 17,09$).

Tabela 4 – Motivos de Abandono de mulheres em academia de musculação: análise das dimensões.

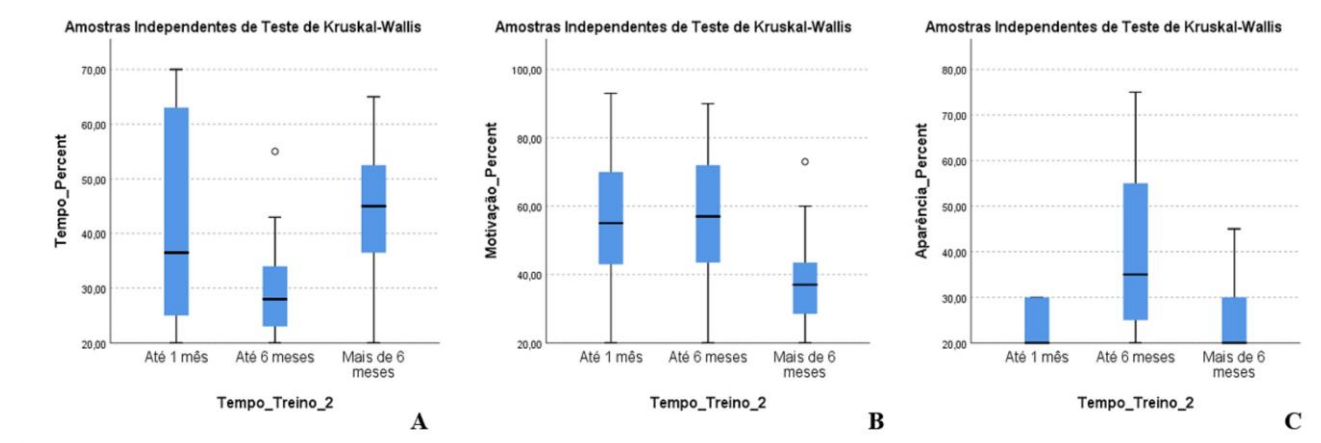
Dimensão	Média	Desvio Padrão
Lesão	23,05	7,08
Estrutura	29,55	17,09
Aparência	30,62	14,64

Profissionais	34,57	17,59
Distância	35,25	19,74
Companhia	36,50	18,22
Tempo	38,40	14,90
Disposição	44,00	18,40
Motivação	49,07	20,66

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Observou-se diferença entre as mulheres do grupo que permaneceram até um mês, até seis meses e mais de seis meses, nos motivos de abandono relacionado ao Tempo, Motivação e Aparência ($p < 0,05$). Não houve diferença entre os grupos nos motivos Disposição, Companhia, Distância, Profissionais, Estrutura e Lesão ($p > 0,05$). O Tempo foi significativamente maior para mulheres que treinaram mais de seis meses, comparando com aquelas que treinaram por até 6 meses ($p = 0,022$). O motivo de abandono relacionado a Motivação foi significativamente maior nas mulheres que treinaram até seis meses, comparado com as mulheres que treinam mais de 6 meses ($p = 0,041$). A Aparência foi o motivo de abandono mais apontado pelas mulheres que treinaram até seis meses, comparado com as mulheres que treinaram até um mês ou mais de seis meses ($p=0,007$). O Gráfico 8 abaixo ilustra essas diferenças entre os grupos de permanência em relação aos motivos de abandono de mulheres em academias de musculação.

GRÁFICO 8 – Motivos de abandono em relação ao tempo de permanência da academia.



Legenda: (A) diferença em relação ao Tempo entre os grupos até 1 mês e até 6 meses e Mais de 6 meses e Até 6 meses; (B) diferença em relação a Motivação entre os grupos até 1 mês e Mais de 6 meses e Até 6 meses e Mais de 6 meses; (C) diferença em relação a Aparência entre os grupos até 1 mês e até 6 meses e Mais de 6 meses e Até 6 meses.

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

Discussão

O presente estudo teve como objetivo identificar, descrever e investigar a influência do tempo de prática e idade que levam mulheres ao abandono de uma academia de musculação feminina. O principal motivo que corresponde ao abandono de uma academia de musculação apontado pelas mulheres foi a falta de disciplina e motivação. Embora estejam relacionados, desempenham funções distintas. A disciplina é um hábito interno que direciona cada pessoa ao cumprimento de suas obrigações, objetivos e metas (GARCIA, 2010). Por outro lado, a motivação envolve características emocionais, biológicas e sociais, sendo um processo responsável por iniciar, direcionar e manter comportamentos relacionados ao alcance dos objetivos (LUNDGREN, 2017). Nesse sentido, tanto a motivação quanto a disciplina são essenciais para mudanças de comportamentos relacionados à aderência a prática de exercícios físicos. Entretanto a percepção de ausência de motivação é uma barreira para o engajamento ao exercício e motivo de desistência da musculação em academias (LIZ e ANDRADE, 2016).

A falta de disposição e energia, o cansaço e falta de tempo por compromissos pessoais também figuram como motivos correspondentes para o abandono de mulheres em uma academia de musculação. O estresse e o extremo cansaço da vida moderna ligado a uma má alimentação levam os indivíduos a terem uma vida menos saudável. (Tahara et al., 2003). Com rotinas cada vez mais agitadas, muitas mulheres acabam negligenciando a prática de exercícios físicos, o que pode levar à desistência delas nas academias.

A falta de tempo também foi um fator investigado. Esse motivo, correspondeu 38,40% como motivo de abandono da academia para as mulheres. Weinberg e Gould (2001) e Saba (2001) reforçam que a percepção de falta de tempo é um fator crítico para a manutenção da prática de exercícios, ressaltando que as pessoas indicam a falta de tempo como uma barreira quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físico ou não se organizam para priorizar o exercício em algum momento do seu dia, sendo um fator comportamental modificável.

Por outro lado, o presente estudo revelou que a idade não se relacionou significativamente com os motivos de abandono da academia. A relação entre a idade e a prática de exercícios pode variar de acordo com vários fatores, como saúde geral, motivação, experiências anteriores e preferências individuais. Alguns estudos sugerem que mulheres mais jovens podem estar mais motivadas por objetivos estéticos, enquanto

mulheres mais velhas podem buscar benefícios de saúde a longo prazo. Por exemplo, Stiggelbout et al., (2006) observaram que as mulheres mais velhas tendem a valorizar os benefícios para a saúde e o bem-estar emocional como motivadores significativos para a prática regular de exercícios, favorecendo a maior permanência na prática de exercício na academia.

Outros fatores foram menos apontados como correspondentes aos motivos de abandono da academia, como lesão e treinar sem companhia. Sobre o fator estrutura da academia vai de encontro ao apontado por Marcellino (2003), que destaca que as academias devem oferecer bom espaço físico e equipamento adequado para a prática para evitar o abandono. Em relação aos profissionais, apontando por Nascimento et al., (2007) como um motivo de insatisfação e por consequência, em função do erro, podendo levar ao abandono do aluno, no presente estudo foi correspondente a 34,57% para o motivo de abandono.

A análise do gráfico 8 revelou que os motivos de abandono relacionados a falta de tempo, a falta de motivação e a aparência diferem em função do tempo de permanência das mulheres na academia de musculação. Para aquelas que permaneceram por mais de seis meses, a falta de tempo foi um motivo de abandono mais correspondente do que para aquelas com até seis meses. Ao longo do tempo, mudanças na rotina, compromissos pessoais e profissionais podem ocorrer e se tornarem adversidades para a manutenção da prática regular de exercícios em academias (LIZ e ANDRADE, 2016). A aparência foi um fator crucial para aquelas que treinaram até seis meses comparando com aquelas que treinaram um mês ou mais de seis meses. Hirata e Pilati (2010) consideram a satisfação/insatisfação corporal como sendo um aspecto atitudinal da imagem corporal, referindo-se às avaliações cognitivas e afetivas que uma pessoa faz sobre seu corpo e/ou partes dele, considerando seu tamanho, peso, massa muscular e formato. Assim, provavelmente a insatisfação com a ausência de mudanças percebidas na aparência em função do treinamento, pode ter influenciado o abandono dessas mulheres da academia. Muitas delas buscam a academia por motivos estéticos. Porém, essas mudanças corporais podem levar mais tempo para ocorrerem, levando ao abandono antes mesmo de atingir esses objetivos.

Apesar deste trabalho apresentar avanços no conhecimento científico ao investigar sobre os motivos que levaram mulheres abandonarem a prática de exercício físico em academia de musculação, é importante apontar algumas limitações do presente

estudo. Primeiro, esses achados representam mulheres que estavam matriculadas em uma única academia de musculação exclusiva para mulheres da cidade de Governador Valadares, limitando as generalizações para outras academias de musculação que atendem tanto homens quanto mulheres ou academias em um contexto nacional. Segundo, não foi possível avaliar a aderência que essas mulheres tiveram quando estavam matriculadas na academia. Terceiro, essas 40 mulheres que responderam a pesquisa representam 10% do total de mulheres que abandonaram a academia. Nesse sentido, futuros estudos poderiam examinar a aderência e a relação com os motivos de abandono de mulheres em academias exclusivas e em academias que atendem a ambos os públicos, bem como com uma amostra mais representativa do total de mulheres que abandonaram a academia.

Conclusão

O presente estudo evidenciou que os motivos de abandono de uma academia de musculação exclusiva para mulheres correspondem principalmente em função da falta de disciplina e motivação, ressaltando também o impacto da disposição.

Em uma perspectiva aplicada, sugere-se que os gestores e professores de academias de musculação estabeleçam estratégias para estimular suas praticantes, contatos e apresentem um canal de comunicação periódico com as alunas que atinjam um número de faltas, questionem sobre os motivos das faltas a fim de evitar o abandono. Aulas estimulantes e treinamentos mais individualizados também pode ser um fator fundamental para minimizar as taxas de abandono nas academias de musculação.

Referências

ANDRADE, Angela; BOSI, Maria Lúcia Magalhães. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**, v. 16, p. 117-125, 2003.

BABATUNDE, Opeyemi O. et al. Exercise interventions for preventing and treating low bone mass in the forearm: a systematic review and meta-analysis. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 101, n. 3, p. 487-511, 2020.

DA SILVA, Marcelo Cozzensa et al. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, p. 28-36, 2008.

DE OLIVEIRA TOSCANO, José Jean. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 1, p. 40-42, 2001.

GARCÍA, Carlos Marcelo; NARCISO, Isabel. Formação de professores: para uma mudança educativa. 2005.

GJESTVANG, Christina et al. Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting—A one-year follow-up study. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 30, n. 9, p. 1796-1805, 2020.

HEALTH EDUCATION RESEARCH, Volume 21, Edição 1, fevereiro de 2006, páginas 1–14.

HIRATA, Elizabeth; PILATI, Ronaldo. Desenvolvimento e validação preliminar da Escala Situacional de Satisfação Corporal-ESSC. **Psico-usf**, v. 15, p. 1-11, 2010.

IHRSA, 2018. p. 1. Disponível em: <https://www.ihrsa.org/publications/the-2019-ihrsa-global-report/> . Acesso em: 30 nov. 2023

LIZ, Carla Maria de; ANDRADE, Alexandro. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, p. 267-274, 2016.

LIZ, Carla Maria et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz. Journal of Physical Education**. UNESP, p. 181-188, 2010.

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

NASCIMENTO, GY do; SORIANO, Jeane Barcelos; FÁVARO, Paula Evelise. 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.

NUVIALA, A. et al. Validez de constructo de la escala motivos de abandono de centros deportivos. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, v. 16, n. 61, p. 1-15, 2016.

NUVIALA NUVIALA, Alberto et al. Validity, reliability, and exploratory factor analysis of the dropout scale in sport centres. **Journal of Human Sport & Exercise**. v. 07, n. 1, p 275-286, 2012.

OLIVEIRA, Gledson Tavares Amorim et al. Dropout predictors at gyms: a retrospective study. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 43, 2021.

RAND, Matthew et al. Why do new members stop attending health and fitness venues? The importance of developing frequent and stable attendance behaviour. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 51, p. 101771, 2020.

RODRIGUES, Filipe et al. Análise comportamental da prática de exercício físico em adultos em contexto de ginásio ao longo de dois anos. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 1, p. 282-292, 2021.

STIGGELBOUT, Maarten et al. Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. **Health Education Research**, v. 21, n. 1, p. 1-14, 2006.

TAHARA, A. K.; Schwartz, G. M.; Silva, K. A. (2003). Aderência e Manutenção da Prática de Exercícios em Academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília v.11, n. 4, p. 7-12.

TEVA-VILLÉN, M. Rosario et al. Abandono de usuarios en un centro deportivo español: segmentación. **Movimento**, v. 20, n. 2, p. 619-635, 2014.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, p. 391-394, 2009.

VIOLANT-HOLZ, Verónica et al. Psychological health and physical activity levels during the COVID-19 pandemic: a systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 24, p. 9419, 2020.

WARBURTON, Darren ER et al. A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v. 7, n. 1, p. 1-220, 2010.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. Ed. Artmed editora, p. 3-547, 2016.

Apêndice

Apêndice A

Questionário de informações sociodemográficas e de treinamento:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScksNgFe2c_XRxKcROgRHLPXkQjryzSZ0n93vMe2X8bnK-bHw/viewform?pli=1