

Rodrigo do Amaral Avino

*Musculação: analisando a  
relação treinamento e motivação*

FEF/UNICAMP  
2001

Rodrigo do Amaral Avino



# Musculação: analisando a relação treinamento e motivação

Monografia apresentada  
como exigência para a  
conclusão do curso da  
Faculdade de Educação Física  
da Unicamp em Bacharelado  
em Treinamento em Esportes,  
sob a orientação da Professora  
Dra. Enori Helena Gemente  
Galdi

FEF/UNICAMP  
2001

## Agradecimentos

- Primeiramente a Deus que me proporcionou esta grande bênção e que me deu forças para o término deste curso e deste trabalho final.

*“Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nEle e o mais Ele fará (Salmo 37:5)”*

- Aos meus pais que sempre me incentivaram e me apoiaram na escolha desta maravilhosa profissão
- Ao meu grande amigo e irmão Davi que me ajudou muito na confecção das tabelas e quadros
- À Professora e amiga Enori que me aturou por muito tempo em sua sala e sempre demonstrou muito carinho e paciência na orientação deste trabalho
- À todos os professores da FEF que foram muito importantes para a minha formação como professor e como ser humano

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Davi', is located in the bottom right corner of the page.

## Resumo

Este trabalho tem por objetivo principal analisar e discutir a relação entre a motivação e o treinamento de musculação, e se isso pode levar, muitas vezes, à evasão e à desistência da atividade física. Desta maneira, realizou-se um estudo baseado em referencial teórico, além da aplicação de um questionário direcionado aos alunos de três academias da cidade de Campinas. As três academias, através de um sorteio, foram divididas em A, B, e C. Da academia A, participaram 19 homens e 10 mulheres; da academia B, 5 homens e 3 mulheres; e da academia C, 4 homens e 4 mulheres, totalizando 45 alunos. De todos esses alunos que participaram da entrevista, observamos que eles estão treinando musculação, nas academias onde se realizou o estudo há aproximadamente 1 ano ou mais (53,3%), com uma frequência semanal de 3 a 4 vezes (68%), além de quase a totalidade deles (95%) gostar da modalidade. A busca de um melhor condicionamento físico (24%) e de um incremento na massa muscular, hipertrofia (22,8%), foram os fatores mais citados quanto às causas da escolha da modalidade. Observamos ainda que nem todos os dias os alunos estão motivados para treinar (51,1%), sendo que esta desmotivação está associada aos treinos repetitivos e à desqualificação profissional (43,75%) e que a sociabilização é muito valorizada neste ambiente, sendo que a existência de amigos também foi muito destacada (82,2%). Quanto às referências bibliográficas sobre o tema abordado, constatamos uma imensa escassez, principalmente voltado para a área de musculação, tornando difícil a discussão com outros autores e, neste sentido, novas pesquisas deveriam ser elaboradas para minimizar ainda mais este fato nas salas de musculação.

## Lista de Tabelas

Tabela 1 – Distribuição das respostas dos usuários segundo o tempo de prática na atividade física musculação

⇒ Pg. 27

Tabela 2 – Distribuição das respostas dos usuários segundo a frequência semanal na atividade física musculação

⇒ Pg. 27

Tabela 3 – Distribuição das respostas dos usuários segundo a identificação com a musculação

⇒ Pg. 28

Tabela 4 – Distribuição das respostas dos usuários quanto à (s) causa (s) da escolha da musculação

⇒ Pg. 29

Tabela 5 – Distribuição das respostas dos usuários segundo a duração de um treino de musculação

⇒ Pg. 30

Tabela 6 – Distribuição das respostas dos usuários quanto a estrutura física e equipamentos da academia

⇒ Pg. 31

Tabela 7 – Distribuição das respostas dos usuários quanto aos aparelhos da sala de musculação

⇒ Pg. 32

Tabela 8 – Distribuição das respostas dos usuários segundo o grau de motivação para o treino de musculação

⇒ Pg. 32

Tabela 9 – Distribuição das respostas dos usuários quanto às causas da monotonia na musculação

⇒ Pg. 33

Tabela 10 – Distribuição das respostas dos usuários segundo a preferência na mudança do treino

⇒ Pg. 34

Tabela 11 – Distribuição da frequência dos usuários quanto à discussão do programa de musculação com o professor

⇒ Pg. 34

Tabela 12 – Distribuição das respostas dos usuários quanto ao tempo determinado para a troca de ficha na musculação

⇒ Pg. 35

Tabela 13 – Distribuição das respostas dos usuários segundo a existência de amigos na sala de musculação

⇒ Pg. 35

Tabela 14 – Distribuição das respostas dos usuários segundo a importância da sociabilização na musculação

⇒ Pg. 36

Tabela 15 – Distribuição das respostas dos usuários segundo o público que frequenta a academia

⇒ Pg. 36

## Lista de Quadro

Quadro 1 – Auxiliar da Tabela 4

⇒ Pg. 30

# Sumário

Capítulo 1 – Introdução	1
Capítulo 2 – Academia	14
2.1 - Histórico da educação física e o surgimento das academias de ginástica	14
2.2 – Academias no contexto atual	16
2.3 – Atividade específica “musculação”	18
2.4 – Motivação	22
Capítulo 3 – Metodologia	23
3.1 – Descrição	23
3.2 – Caracterização dos entrevistados e do tipo de questionário aplicado	23
Capítulo 4 – Apresentação e discussão dos resultados	25
4.1 – Resultados	25
4.2 – Discussão	37
Capítulo 5 – Considerações finais	42
Referência Bibliográficas	44
Anexo 1	47

## 1- INTRODUÇÃO

Percebe-se hoje, em decorrência do aumento de informações, que as pessoas, cada vez mais, descobrem que a atividade física é um meio saudável para se obter uma melhora na qualidade de vida e, principalmente, no que se refere à saúde, definida pela Organização Mundial da Saúde (Who) apud Guedes & Guedes (1995), como um processo que se identifica com uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem estar físico, mental e social, muito mais abrangente do que, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades (Hartz, 1998).

Essa preocupação com a prática da atividade física voltada para a prevenção da doença e, conseqüentemente, à promoção da saúde, não se verificou ao longo da história. Na década de setenta, esse tipo de abordagem era ainda muito confuso, em função do que a atividade física poderia contribuir para o melhor estado de saúde. Já no início dos anos oitenta, quando a medicina passou a chamar atenção, com maior ênfase, sobre os possíveis efeitos indesejáveis, conseqüência da falta de atividade, principalmente, no que se refere ao aspecto cardiovascular e ortopédico, isso começou a mudar e, a partir desse momento, profissionais da área de educação física passaram a estudar com maior dedicação a metodologia ideal e sua aplicabilidade diferenciada do desporto para os programas com objetivos de melhorar e/ou prevenir os aspectos de saúde (Gomes, 1992).

Além da atividade física, a aptidão física (estudada mais adiante) também está intimamente relacionada ao estado de saúde das pessoas. Segundo o modelo proposto por Guedes & Guedes em 1995, temos:

ATIVIDADE FÍSICA ⇔ APTIDÃO FÍSICA ⇔ SAÚDE

Esse modelo nos mostra que a prática da atividade física influencia os índices de aptidão física, os quais, por sua vez, interferem nos níveis desta. Portanto, um indivíduo envolvido em algum tipo de programa de prática regular de atividade física, tende a apresentar melhores respostas, se tornando, possivelmente, mais ativo. O modelo também nos mostra que os valores da

aptidão física estão relacionados ao estado de saúde de uma maneira recíproca, onde o estado geral de saúde de uma pessoa influencia e é influenciado pelos índices desta. Além destas relações entre esses fatores, os autores ainda afirmam que a hereditariedade, o estilo de vida e as condições ambientais no qual o indivíduo se encontra, ainda podem afetar e influenciar este diagrama de maneira significativa.

Para que o modelo apresentado seja ainda mais compreendido, é necessário analisarmos os conceitos concernentes à saúde, atividade física e aptidão física.

A definição simplificada e difusa de saúde está relacionada à ausência de doenças ou de enfermidades. Dentro da concepção de saúde proposto por Who, citado por Guedes & Guedes (1995), é preciso apresentar evidências ou atitudes que afastem ao máximo os fatores de risco que possam resultar nas doenças. Num documento produzido no Canadá, em 1988, na Conferência Internacional sobre Exercício, Aptidão e Saúde, o termo saúde foi definido como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por um "continuum" com pólos positivos e negativos, sendo o pólo positivo associado à capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, e o pólo negativo, associado à morbidade e, no extremo, à mortalidade (Bouchard, apud Guedes & Guedes, 1995).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (Caspersen, apud Guedes & Guedes, 1995), em que a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deverá traduzir o nível de prática da atividade física exigido por esse mesmo movimento. Para Carvalho (1993), semelhante à definição acima citada, o termo carrega toda e qualquer ação humana que comporte a idéia de trabalho, tido como conceito físico, havendo movimento e consumo de energia.

Já aptidão física, um termo bastante amplo, embora possa existir unanimidade quanto à sua importância para a atividade física e a saúde, sua definição exata ainda não foi aceita universalmente. Até a algum tempo, as

definições, em sua maioria, privilegiavam as capacidades individuais voltadas à prática desportiva, como correr, saltar e nadar. Recentemente, verificou-se a ausência de atributos específicos relacionados efetivamente ao melhor estado de saúde, sendo que o termo passou a incorporar princípios norteadores baseados em pressupostos desenvolvidos a partir de informações produzidas cientificamente (Guedes & Guedes, 1995). Dentro desta idéia, muitas definições sobre o termo surgiram, e para melhor elucidá-las, algumas delas serão mencionadas.

Segundo Who, apud Guedes & Guedes 1995, o termo se refere a “capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória”, em que o indivíduo deve apresentar bom desempenho motor em situações que envolvam esforços físicos. Matsudo (1995) estudando crianças e jovens de 7 a 18 anos, afirma que esse termo traduz a “capacidade de realizar o trabalho físico diário sem prejudicar a saúde biológica, psicológica e social”, sendo que toda a vida do indivíduo não pode estar restrita pela movimentação física do dia a dia. Outra definição, muito semelhante à de Who referida por Mathews (apud Petroski, 1985) é de que aptidão física se traduz na “capacidade do indivíduo desempenhar tarefas físicas dadas, envolvendo esforço muscular”, onde esse esforço seria determinante na obtenção dessa capacidade.

Para Morehouse, citado em De Castro (1979), o termo implica que o “indivíduo complete a tarefa com um razoável grau de eficiência, sem demonstrar fadiga, e que tenha recuperação total antes de recomeçar as atividades diárias normais do dia seguinte”. De acordo a Bouchard, apud Guedes & Guedes 1995, a aptidão física não se restringe apenas ao trabalho muscular, e considera um:

***“Estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um não apenas a realização das tarefas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também, evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas (câncer, doenças cardíacas), enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria em viver” (p. 17),***

sendo que o termo representaria também, muito mais do que simplesmente não ter doenças.

Em síntese, os índices deste termo seriam moduladores dos atributos voltados à capacidade de realizar esforços físicos que possam garantir a

sobrevivência das pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem.

Considerando a multidimensionalidade que envolve a atividade física, os componentes da aptidão física que são, a resistência cardiorespiratória, a força, a resistência muscular, a flexibilidade, a composição corporal, além da agilidade, equilíbrio, coordenação, potência e as velocidades de deslocamento e de reação, necessariamente deverão ser considerados em duas vertentes: relacionados à saúde e relacionados às habilidades desportivas (Matsudo 1995), (Pate apud Júnior, 1994), (Bouchard, apud Guedes & Guedes, 1995), (Barbanti apud Júnior, 1994), (Guedes & Guedes 1995), sendo ainda corroborado pela Aliança Americana para Saúde, Educação Física, Recreação e Dança (AAHPERD apud Guedes & Guedes, 1995).

Os componentes relacionados à saúde (resistência cardiorespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal) envolvem aspectos de função fisiológica e oferecem alguma proteção aos distúrbios orgânicos provocados por um estilo de vida sedentário, necessitando de constante manutenção. Além disso, são extremamente sensíveis ao desenvolvimento de determinados tipos de programas de atividades físicas. Para Pate, citado em Barbanti (1990), a aptidão relacionada à saúde refere-se à capacidade de realizar atividades físicas (vigorosas), sem fadiga excessiva, e demonstração de capacidades e características de atividade física que são coexistentes com risco mínimo de desenvolver doenças hipocinéticas. Todos esses componentes apresentam relação diretamente proporcional ao melhor estado de saúde e, adicionalmente, demonstram adaptação positiva à realização regular de atividade física e de programas de exercícios físicos (Guedes & Guedes, 1995).

Dentro desta concepção, surgiram várias atividades com características aeróbias, que se tornaram muito populares e que, durante muito tempo, foram as mais propostas pelos profissionais da área de educação física enfatizando-as como as melhores a serem feitas por qualquer pessoa, independente da faixa etária (dos Santos, 1999). Justamente por isso, os exercícios se restringiam a apenas 30 minutos de caminhada leve e moderada, ou um discreto trote.

Os exercícios aeróbios, como conhecidos atualmente, são realizados por seis minutos ou mais de duração, nos quais a intensidade permite esta duração, por se tratar de uma intensidade média, além do que, a energia empregada para a contração advém de reações químicas que utilizam o oxigênio (Junior, 1998). O exercício aeróbio, devido ao fato de ser o único tipo de esforço que pode mobilizar diretamente as reservas adiposas, se constitui como um fator obrigatório para o controle do percentual de gordura do indivíduo, e também, contribui para o controle do stress, por propiciar a queima da adrenalina que só ocorre em combinação com o oxigênio.

Mas quando e em que momento esse impulso, dado às atividades aeróbias, ocorreu? Em 1967, um técnico de atletismo da universidade de Oregon (EUA) chamado Bill Bowerman, escreveu um livro intitulado "Jogging" que, traduzindo para o português, significa trotar, correr lentamente e a partir disso, iniciou-se o movimento de corridas no país. Um ano mais tarde (1968), Cooper publicou o livro "Aerobics" (aptidão física em qualquer idade), no qual se preocupava com os estilos de vida das pessoas, buscando combater as doenças coronarianas, a obesidade e o stress da vida moderna. Em 1970 esse mesmo autor publicou o livro "Capacidade Aeróbica" e em 1972, escreveu o "Método Cooper para a mulher", sendo que este autor, foi extremamente importante para a disseminação dessas atividades aeróbias. Mais tarde, Cooper ainda publicaria o livro "Saúde total" em 1979, e na mesma década, Jacki Sorensen, numa tentativa de popularizar a dança, criou a dança aeróbica que foi seguida por artistas famosos como Jane Fonda, Phyllis Jacobson e Richard Simon.

Esse movimento também trouxe mudanças e repercussões para o Brasil que, desenvolveu vários programas voltados para a promoção da saúde vinculada à prática da atividade física. No começo da década de oitenta, este movimento conhecido como ginástica aeróbica, fez com que surgissem inúmeras academias, inovações em aparelhos de ginástica, novos tipos de vestuário e calçados, fazendo assim, com que o exercício, o desporto e a atividade física se tornassem objetos de prestígio. Como confirmação deste fato de que até então, a atividade física era pouco praticada, em 1999 a Folha de São Paulo fez um levantamento da

população brasileira que praticava algum tipo de atividade física e, como já era de se esperar, 67% dos brasileiros adultos não faziam nenhum tipo de atividade física, deixando claro, então, a extrema importância que este movimento teve para a disseminação das práticas corporais.

Em meio a essa ascensão, podemos considerar o aumento abrupto de pessoas praticando algum tipo de atividade física, o crescimento no número daqueles que, nas horas de lazer, são fisicamente ativos e, principalmente, o aumento substancial na participação feminina em atividades físicas além, do mesmo processo ocorrendo com os idosos (Barbanti, 1990).

Aliado a este processo de disseminação das atividades físicas e da busca de hábitos mais saudáveis, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, o Celafiscs, em conjunto com a Secretaria de Estado da Saúde do Estado de São Paulo, desenvolveram e promoveram o chamado "Agita São Paulo" que, dentre outros objetivos, defendeu a mudança dos hábitos de vida das pessoas, levando-as a praticarem ao menos trinta minutos diários de atividade física. Este programa visou ainda reduzir os riscos de doenças e melhorar o estilo de vida da população de São Paulo, pois, estatisticamente se tem comprovado que as doenças hipocinéticas (aterosclerose, hipertensão, câncer, e outras) tem relação com a inatividade, em proporções cada vez maiores. Isto é observado também em decorrência das pessoas estarem deixando para trás seus hábitos de andarem a pé, talvez por questões de segurança, por falta de tempo, ou até mesmo por falta de vontade, além do que, a tecnologia piora ainda mais esta situação por proporcionar atividades de entretenimento totalmente desvinculadas da atividade física, como assistir televisão, jogar videogame, ouvir uma boa música, navegar na internet, tipo de prática ainda, considerada barata e acessível (Oliveira, 1997).

O Agita São Paulo, que foi criado em dezembro de 1996, não restringe as suas propostas apenas aos adultos, mas também, busca atingir os escolares (crianças e adolescentes), e também, os idosos. Atualmente conta com a representação de 150 instituições (governamentais e não governamentais) que participam do colegiado de instituições, onde ações comunitárias e individuais são

discutidas e o calendário geral dos eventos é preparado. O Agita São Paulo, mesmo que indiretamente, está proporcionando mais conhecimentos na população a respeito dos benefícios e da importância da prática regular das atividades físicas.

Além desses componentes, associados à promoção da saúde, existem também aqueles vinculados às habilidades desportivas, que incluem atributos biológicos necessários à prática mais eficiente do desporto (Corbin, apud Guedes & Guedes, 1995), como a agilidade, o equilíbrio, a coordenação, a potência e as velocidades de deslocamento e de reação, que apresentam relação bastante limitada com o melhor estado de saúde (Pate, apud Guedes & Guedes, 1995). Além disso, sabe-se também que os níveis de prática das habilidades desportivas são altamente dependentes dos aspectos genéticos e fazem com que cada indivíduo venha a apresentar um determinado potencial a ser desenvolvido (Perusse, apud Guedes & Guedes, 1995).

Segundo Nelson, citado em Guedes & Guedes (1995), a literatura especializada tem nos apresentado claros indícios de que os componentes da aptidão física, tanto os relacionados à saúde como às habilidades desportivas, podem se modificar de forma significativa com a prática desportiva; no entanto, uma vez alcançados determinados índices, tendem a se manterem praticamente estáveis, sem qualquer alteração.

Com todas essas definições mencionadas, cabe agora, analisarmos os motivos que levam as pessoas a procurarem uma atividade física, sendo que esta procura tem se intensificado a cada dia. A convivência social ou, simplesmente, sociabilização, muito defendida e massificada pelos meios de comunicação, tem sido muito importante. Direcionando esse foco de discussão para diversos ambientes como as academias, parques, clubes e centros esportivos, podemos destacar que os indivíduos, além de treinarem, fazem novas amizades, se relacionam com vários tipos de pessoas, conversam sobre os mais variados assuntos e, conseqüentemente, se distraem e esquecem de seus problemas diários.

Seja conversando, paquerando ou se divertindo, têm se observado também, que a estética tem atraído as pessoas a aderirem a algum programa de atividade física, já que o que é tido, hoje, como corpo perfeito, é o “corpo sarado”, termo muito utilizado pela mídia e que se difundiu entre as atividades físicas, principalmente praticantes de musculação. Para Featherstone, citado em Carvalho (1993), quanto mais perto o corpo estiver das imagens da juventude, saúde, boa forma e beleza, veiculadas pela mídia, mais alto é o seu valor de troca e de sua exposição.

Neste contexto, vemos os sacrifícios feitos para essa conquista, como as mudanças radicais nos hábitos alimentares, o uso indiscriminado de remédios que prometem verdadeiros milagres, as famosas lipoaspirações, que se constituem como apenas alguns dos artifícios mais requisitados.

Podemos então, constatar que os apelos feitos à sua prática são, em sua grande maioria, voltados para a melhora da aparência física e para a promoção da saúde, sendo responsáveis, cada vez mais, por “incharem” os espaços tidos como próprios. Este estereótipo criado atualmente em relação ao corpo belo, não se configurou ao longo da história, onde constatamos a existência de corpos arredondados retratados por artistas da época como Miguel Ângelo (Gomes, 1992) a até corpos longilíneos, altos e magros, que sofreram grandes influências do movimento Hippie e de estilistas famosos como Pierre Cardin e Yves Saint-Laurent.

A necessidade de se estar em conformidade à tendência atual da moda, também tem atraído os indivíduos para as atividades físicas, já que as indústrias de roupas e calçados desportivos, estão investindo muito em aquisição de novos conhecimentos e matérias-primas para “vestir”, cada vez melhor, esses “corpos sarados”. O que se vê nesses lugares são pessoas vestidas de maneira semelhante, com bermudas de “lycra”, “tops” e calças de “tactel”, sem contar com a extravagância dos modelos mais cobiçados de calçados desportivos. Tudo isso, com a intenção de torná-la a mais confortável e vendável possível.

A prevenção contra as doenças tidas como modernas, é também um dos motivos mais fortes aliado à sua prática. Desta maneira, procura-se a atividade

física com o desejo de melhorar e/ou corrigir os desvios posturais, facilitar e tornar mais eficaz a recuperação dos cardiopatas, tratar os diabéticos, propiciar um maior condicionamento físico para os sedentários. Além disso, a necessidade de aliviar os sintomas do stress, muito presentes na vida moderna, também está associada à sua realização.

Nos raros, quando não inexistentes momentos de tempo livre, as pessoas também estão se dedicando a elas, de forma a lhes proporcionar momentos prazerosos e agradáveis consigo mesmas.

Independente de qual motivo, as academias de ginástica tem se mostrado como um dos locais mais apropriados e requisitados para tal prática, principalmente no que se refere à modalidade musculação, tão pregada e divulgada atualmente.

Com o envolvimento das pessoas, cada vez maior, em programas de atividades físicas, as pesquisas nos tem mostrado os benefícios associados à sua prática, além do que, há evidências de que essas pessoas são levadas a comportarem-se de forma sadia em todos os aspectos de vida.

Com o exercício regular observa-se uma melhor estabilidade articular em função do fortalecimento de músculos, tendões, e ligamentos, fazendo com que a cápsula articular se torne mais firme e, conseqüentemente, mais estável. Assim, é constatado também, a menor incidência de lesões. Além disso, observa-se também, um aumento da massa óssea, havendo um aumento na densidade óssea, determinando um osso mais firme e forte e menos susceptível a fraturas e melhor e mais preparado para a prevenção da osteoporose, principalmente em mulheres com mais de cinqüenta anos que já enfrentaram a menopausa. Ramos (1999) afirma que com sua prática há uma hipertrofia óssea, já que estimula o aumento do conteúdo mineral dos mesmos e isso ocorre, devido a uma adaptação fisiológica orgânica em resposta à força de tração exercida pelos músculos sobre os ossos. Para Nieman (1999), quando é:

***“(...) aplicada uma força ou uma pressão sobre um osso, ele se curva. Isto desencadeia uma cascata de eventos que estimulam as células a fortalecer o osso, o qual pode se adaptar à pressão ou à falta da mesma pela formação ou perda de massa. Para que o osso torne-se maior e mais denso, a pressão deve ser maior e além dos níveis normais” (p. 111).***

Os cardiopatas ou doentes cardíacos, também se beneficiam da atividade física. O colesterol e outras gorduras, como os triglicerídeos, são carregados pelo sangue por transportadores denominados de lipoproteínas. Dois tipos específicos de transportadores de colesterol são denominados de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) e lipoproteínas de alta densidade (HDL). Os níveis elevados de LDL, ou “mau colesterol”, fazem com que o colesterol se acumule nas paredes das artérias e aumente o risco de doença cardíaca. Em contraste, o HDL, ou “bom colesterol”, auxilia o organismo a se livrar do colesterol no sangue. Com o exercício físico, há um aumento do colesterol HDL, o que estimula o não acúmulo de gorduras nas artérias e, conseqüentemente, a não formação da placa de ateroma que age como uma verdadeira barreira à passagem do sangue podendo, inclusive, ocasionar a morte do tecido irrigado por este (s) vaso (s).

Segundo Nieman (1999, p.190) “(...) o grau de alteração depende da duração e da intensidade do exercício e dura pelo menos 24 a 48 horas”. Quanto à aterosclerose, que são placas de gordura que podem obstruir a passagem de sangue nas artérias, a atividade física aumenta significativamente a produção de uma enzima denominada tPA (ativador plasminogênio de tecido), que ajuda a diminuir o amontoado de plaquetas que dão partida ao processo de obstrução (Lamb, apud Ramos 1999). Para Nieman (1999), mudanças no estilo de vida incluindo o exercício físico, acarretam melhorias acentuadas nos lipídeos sanguíneos levando a uma maior regressão ou menor progressão da placa de ateroma.

Além do colesterol e aterosclerose, a obesidade também é tida como vilã para a ocorrência de problemas cardíacos. Seja com exercícios aeróbios ou com exercícios resistidos, como a musculação, sua realização é imprescindível a esse tipo de população. Como adaptação ao treinamento aeróbio parece ocorrer uma hipertrofia da glândula Tireóide bem como o aumento nas taxas de seus hormônios que agem no sentido de aumentar o metabolismo basal. Além disso, esses hormônios exercem grande influência no metabolismo de gorduras colocando-as disponível para serem consumidas pelo organismo. Quanto à

musculação, pode haver com sua prática, um aumento na massa muscular e essa adaptação fisiológica, também leva a um aumento no metabolismo basal fazendo com que o organismo seja estimulado a gastar mais calorias em repouso.

Além das alterações nos níveis da composição corporal, o exercício físico também interfere em questões hormonais, principalmente no hormônio de crescimento ou GH. Esse hormônio, que é capaz de promover o crescimento de quase todos os tecidos que têm capacidade de crescer, em resposta ao exercício, tem sua produção e sua secreção total mais acentuada e isto consistiria, certamente, numa resposta benéfica ao crescimento dos músculos, ossos e do tecido conjuntivo (MCardle, 1992). Somando-se a isso Guyton (1992) relata que esse hormônio de crescimento ainda seria capaz de aumentar a síntese protéica no organismo.

Uma pessoa fisicamente ativa observa também uma diminuição em sua frequência cardíaca de repouso e uma diminuição em sua pressão arterial. A hipótese aceita em relação à redução da frequência cardíaca de repouso, considera o aumento no volume sanguíneo e a hipertrofia do coração (já que também é um músculo) como determinantes para esse processo, e para a redução na pressão arterial Pollock (1993) analisa as reduções no tônus simpático de repouso, redução na sensibilidade baroreceptora, alterações nas estruturas miógenas, tônus ou processos relacionados, e reduções no débito cardíaco de repouso. Para Nieman (1999), pode ocorrer, com o exercício físico, um relaxamento nos vasos sanguíneos. Além disso, podem ocorrer alterações tanto agudas quanto crônicas na atividade nervosa, nos receptores hormonais e na produção local de certas substâncias químicas.

Para os diabéticos, o exercício físico também é tido como uma atividade muito benéfica e muito indicada para esse tipo de população. Com sua prática regular, o organismo passa a utilizar maiores quantidades de glicose melhorando a relação glicose-insulina-tecidos, através do aumento da sensibilidade dos tecidos à insulina diminuindo assim, a necessidade de insulina no transporte de glicose para dentro dos tecidos (Ramos, 1999). Portanto, durante o exercício físico a entrada de glicose na fibra muscular está facilitada e, além disso, o diabético

praticante de atividade física leva uma vida mais estável com menos doses de insulina (Oliveira, apud Ramos 1999).

Em função da facilidade e do maior fluxo sanguíneo observado com o exercício físico, há uma diminuição do risco de varizes já que como a vascularização e a capilarização aumentam, o risco da ocorrência de varizes é menor. Para as mulheres em período gestacional isto também é muito importante, já que com a resistência muscular localizada obtida, o processo de cicatrização da musculatura envolvida no parto se dá de forma mais satisfatório. Além disso, a ativação de novos vasos colaterais cria um caminho alternativo para o sangue podendo ser diminuída então, a estase sanguínea. É de extrema valia também, a utilização de exercícios compensatórios para diminuir a cialgia, que é a dor pela compressão do nervo ciático e também, o treinamento dos músculos abdominais é muito importante para diminuir a lombalgia, diminuir as chances de ocorrer evisceração e aumentar a pressão intra-abdominal, facilitando o parto normal.

Auxiliando ainda mais o bem-estar da mulher, o exercício físico contribui também para o alívio de alguns sintomas menstruais como ansiedade e retenção hídrica. Ramos (1999), destaca, com o exercício físico regular, a prevenção contra a dismenorréia, que é a menstruação dolorosa e difícil.

Além de todos esses já destacados, muitos outros benefícios podem ser citados tais como a diminuição do risco de derrame cerebral, diminuição do risco de lombalgia pelo maior fortalecimento e alongamento da musculatura paravertebral, aumento da força, flexibilidade, resistência aeróbia e anaeróbia, facilitação da correção de vícios posturais, aceleração da recuperação de várias cirurgias, facilitação da mecânica respiratória favorecida pelo melhor trabalho realizado pelos músculos intercostais e pelo diafragma, aumento da eficiência do sistema imunológico, estímulo da otimização do crescimento já que a atividade física estimula o crescimento longitudinal do osso e também o crescimento em espessura, aumenta a capacidade de recuperação após os exercícios físicos, propicia maior capacidade de reação aumentando, assim, a velocidade de resposta a estímulos externos, e melhora a produtividade no trabalho (Ramos, 1999).

Mesmo com todos esses motivos e benefícios associados à sua prática, têm se observado, principalmente nas academias de ginástica, a relação direta da motivação na continuidade dessa prática e, conseqüentemente, a alta evasão entre os alunos, sendo esses pontos determinantes para nós realizarmos esse trabalho.

Após essa introdução, em que abordamos como a educação física, através da concepção de atividade física – aptidão física – saúde, na visão de vários autores, interferiu na ascensão das academias de ginástica, prosseguimos no capítulo 2 com a abordagem dessas academias desde seu surgimento até o contexto atual, além de investigar o papel da musculação nesses ambientes, que são tidos como os mais indicados para a prática da atividade física regular.

No capítulo 3 abordaremos detalhes da metodologia utilizada no presente trabalho. O capítulo 4 consta da apresentação e discussão dos resultados obtidos e sua relevância para o desenvolvimento do presente estudo e finalmente, o último capítulo (capítulo 5) relata as considerações finais que essa investigação nos permitiu chegar em função do que foi observado e analisado.

## 2- ACADEMIA

### 2.1- Histórico da Educação física e o surgimento das academias de ginástica

Em função das modificações sociais que o Brasil enfrentou a partir da Revolução Industrial, da I Guerra Mundial, da Crise de 1929 e da II Guerra Mundial, as mudanças políticas, econômicas e sociais, além do papel que a Educação física desempenhou ao longo da história, alteraram os interesses e a maneira pela qual as pessoas e a sociedade olham para o corpo e para as diferentes manifestações corporais que se deram neste período.

No início do século XX a atividade física era regida por um caráter funcionalista que, servindo a interesses econômicos, preparava os corpos para a sociedade contemporânea, articulando-os ao sistema capitalista e integrando-os à ideologia dominante (Carvalho, 1993).

No Brasil dos anos trinta, a força de trabalho era muito valorizada pelo sistema capitalista onde os donos dos meios de produção controlavam e manipulavam o corpo da maneira que lhes fosse mais conveniente (Castellani, citado em Oliveira, 1997)

Segundo o mesmo autor, após o final da II Guerra Mundial, houve uma reorganização da sociedade e a preocupação com o corpo se tornou mais presente onde, em meio às grandes transformações, as relações com o corpo foram muito influenciadas por certas camadas sociais dominantes, e com o golpe militar de 1964, a Educação Física foi regida pelo modelo de "corpo produtivo" alicerçado na necessidade de consolidação do processo de industrialização, em função do homem ser capacitado e adestrado para o trabalho.

Chegando aos dias de hoje, vemos o estereótipo criado, ou melhor, pregado pela Educação Física quanto à obtenção e conquista do "corpo perfeito". Carvalho (1993) se referindo a todas essas mudanças, afirma que o corpo representa os valores vigentes na sociedade, a depender da época e do espaço, sendo manipulado de acordo a outros interesses envolvidos. Como o que se prega hoje é a prática da atividade física voltada para a manutenção da saúde (Oliveira, 1997), já que atividade física e saúde se contrapõe às doenças segundo Carvalho

(1993), e, somado a isso, o aumento das doenças hipocinéticas e do sedentarismo, percebemos também, como o enfoque dado a essa prática mudou. Até pouco tempo atrás a tônica do discurso enfatizava-a como promotora da saúde e, hoje, paralelamente a esse discurso, convive-se com a disseminação de outro que, ganhando cada vez mais espaço, vincula a atividade física ao poder de prevenir a doença e, portanto, ela é tida, segundo Júnior (1994) como um “santo remédio”.

Como os apelos feitos atualmente, principalmente pela mídia, se referem à necessidade de se aproveitar o tempo disponível com atividades que melhorem a aparência física ou que promovam a saúde, ou ainda, que se oponham à doença, tem-se voltado também, para a possibilidade de vivenciar essas práticas num espaço interno como as academias de ginástica ou, até mesmo nas residências (Oliveira, 1997).

Na última década observou-se um grande desenvolvimento da ginástica e, neste contexto, a proliferação das academias, bem como seu significado, referem-se ao contexto sócio-cultural onde estão estabelecidas. Seu espaço representa a afirmação social do grupo de pessoas ali contido, bem como aponta para uma percepção das condições reais de vida e certa consciência do papel desempenhado na sociedade. Assim sendo, as academias podem ser entendidas também na perspectiva de constituírem-se num espaço possível de convivência e de vivência do lazer (Oliveira, 1997).

Considerando os grandes centros urbanos, notamos que a maioria das pessoas tem pouca oportunidade para a prática desportiva orientada e constante. Além disso, as cidades hoje, não dispõem de locais adequados para a prática de atividade física e quando tem, ou são muito distantes, ou muito perigosos e sem segurança, ou são locais abandonados e precários (Dias, apud Oliveira 1997). Percebe-se então, a função que as academias de ginástica exercem nesse meio e segundo Júnior (1994), as instituições se tornaram “centros urbanos de atividade física”, atingindo, principalmente, o público não esportista que busca essa prática orientada.

Assim Oliveira (1997), nos diz que o “homem torna-se um consumidor das práticas corporais ao mesmo tempo em que é consumido por elas” (p. 31).

Segundo Arruda, citado por Oliveira (1997),

***“a produção não cria somente um objeto para o sujeito, mas também, um sujeito para um objeto, e assim, a produção gera consumo: primeiro fornecendo a sua matéria, segundo, determinando o modo de consumo e terceiro, criando no consumidor a necessidade de produtos que começaram por simples objetos” (p. 31).***

Oliveira (1997) ainda nos diz que a produção estabelece, ainda, o objeto de consumo e, posteriormente, a necessidade de consumo deste objeto; finalmente torna o simples objeto em algo (in)evitável, (im)prescindível, (in)dispensável e o torna disponível ao consumidor (p. 32).

## 2.2 – Academias no contexto atual

As academias de ginástica estão presentes cada dia em número maior e com qualidade cada vez melhor. Ela deixou de ser apenas um espaço de realização de atividades físicas, como musculação, aulas de ginástica, natação, lutas de todos os tipos e gostos, mas passou também a alimentar os desejos de seus freqüentadores, quanto à sociabilização, necessidade de novas amizades, conversar sobre os mais variados assuntos, esquecer dos problemas do dia a dia e muitos outros.

As grandes e as de médio porte em Campinas, que é a cidade onde realizamos o trabalho, possuem não apenas uma sala de musculação, uma piscina e uma sala de ginástica, mas também, contam com cantinas ou até mesmo restaurantes, lojas de artigos desportivos, salas especializadas para as crianças ficarem enquanto os pais usufruem de suas atividades, salas muito bem equipadas de avaliações física e nutricional além da sala do fisioterapeuta. Desta maneira, as pessoas podem aproveitar, da forma mais segura e confortável possível. Aliado a tudo isso, uma academia de ginástica também oferece um serviço muito procurado e esperado pelos seus freqüentadores, que é a segurança, já que oferecem amplos estacionamentos próprios ou até mesmo conveniados, tudo para melhor atender aos alunos.

Ao nosso ver a academia de ginástica já deixou de ser um espaço distante da maioria das pessoas e, além de estar mais acessível, elas raramente faltam em suas atividades.

Além da grande procura das pessoas por uma academia, vê-se também a grande ocorrência de convênios entre estas e as empresas e até mesmo com os colégios. Dificilmente, uma empresa de grande porte não tem um convênio com alguma academia, ou não dispõe de um local apropriado para a prática de atividade física, como um campo de futebol, quadras de tênis, piscinas, salas de musculação e outros. Estes convênios são propostos a partir de um número mínimo de alunos que possam usufruir de suas atividades, no caso das empresas, sendo que seus funcionários recebem descontos ou qualquer outro tipo de benefício. Já entre os colégios, geralmente o espaço da academia é usado para a realização da Educação Física Escolar, havendo lista de presença e responsáveis do próprio colégio para orientar os alunos, e estes, podem participar de várias atividades físicas, desde que esteja dentro de seu horário de aula.

Somando-se a tudo isso, observa-se também que este espaço hoje em dia, é um local bastante apropriado para a discussão entre os professores e os alunos, sobre métodos de treinamento, pausas de descanso entre as séries, aspectos relacionados à fisiologia muscular e à bioquímica, além de vários outros assuntos, em função dos alunos se mostrarem muito interessados sobre a área de musculação.

Os profissionais da área que atuam nas academias passam, a cada dia, a ter mais respeito e destaque em nossa sociedade, por serem pessoas mais especializadas. Sugere-se este fato pelo aumento de cursos, pós-graduações e especializações que oferecem o que há de mais moderno e eficaz nesta área.

Temos, portanto, um ambiente cada vez mais procurado e especializado, que passa a atender, de forma satisfatória, as necessidades e os desejos de seus freqüentadores e, principalmente, de seus idealizadores.

### 2.3 – Atividade específica “musculação”

A musculação, acompanhando a ascensão das academias de ginástica, está cada vez mais na moda e também, sendo mais indicada por profissionais da saúde como médicos e fisioterapeutas.

A montagem de um programa de treinamento de musculação possui as estruturas e nomenclaturas próprias, além de vários princípios científicos do treinamento desportivo. A repetição constitui a unidade da estrutura de um programa, consistindo em uma execução de um determinado movimento. A série constitui a reunião de um determinado número de repetições realizadas consecutivamente. A determinação do número de séries e de repetições de um treinamento de musculação depende do objetivo proposto e da ênfase pretendida com o exercício. Com base nestas definições iniciais e básicas, podemos analisar como é composta uma sessão de musculação. Esta é composta basicamente por três fases: o aquecimento (geral e específico) e o alongamento (15 a 20 minutos); os exercícios de musculação (45 minutos a 1 hora); e o desaquecimento, que é composto por trotes, bicicleta ergométrica, alongamentos e exercícios de respiração e relaxamento (15 a 20 minutos).

Hatfield, apud De Godoy (1994), propõe ainda, para a estruturação do treinamento de musculação, alguns princípios específicos.

- 1) **Princípio da Segurança** => o treinamento não deve expor o indivíduo a riscos de lesões, sendo a orientação do professor de extrema importância;
- 2) **Princípio da Estruturação** => geralmente, trabalhar primeiro os grandes grupos musculares (peito, costas, por exemplo) e depois os pequenos grupos musculares (tríceps, bíceps, e ombro, por exemplo);
- 3) **Princípio da Prioridade** => dar maior ênfase aos grupos musculares menos desenvolvidos, mais fracos ou menos aptos;
- 4) **Princípio da Seletividade** => os exercícios devem ser escolhidos de forma a provocarem adaptações determinadas e específicas;

- 5) **Princípio da Variabilidade** => o treinamento deve ser alterado para não impedir a estagnação das reações de adaptação, bem como a monotonia, evitando a saturação psicológica e queda da motivação;
- 6) **Princípio do Isolamento Muscular** => os exercícios devem ser escolhidos e executados, de forma a diminuir a ação de outras musculaturas envolvidas, concentrando o estímulo sobre um grupo muscular específico;
- 7) **Princípio da Adaptação Específica a Demanda Imposta** => o treinamento deve promover um stress específico a cada componente da musculatura.

Com sua prática, pode haver o aumento de massa muscular (hipertrofia), o incremento da força nas suas diferentes modalidades, e o aprimoramento da resistência muscular e da capacidade aeróbia, além de possuir várias aplicações, que vão desde o levantamento básico envolvendo competições, (Trench, 1993). É, ainda, provado os benefícios que ela traz a várias populações como obesos, hipertensos, diabéticos, cardiopatas, idosos, crianças e mulheres (Dos Santos, 1999), (Costa, 1996), (Filho, 2000). Santarém, apud Trench 1993, através de estudos, demonstrou a grande eficiência em estimular a massa muscular e óssea com exercícios localizados com carga, principalmente na possibilidade de sua utilização na promoção da saúde.

Para Trench (1993) a:

***“musculação pode ser definida como sendo o desenvolvimento da musculatura esquelética, tanto nos seus aspectos morfológicos quanto funcionais. Os músculos tornam-se progressivamente maiores e ocorre o aprimoramento de importantes capacidades funcionais, tais como: força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação” (p. 5).***

Além da definição, Filho (2000) afirma que:

***“conhecer os diferentes tipos de força empregados, é de fundamental importância para se ter idéia dos efeitos causados por uma série de exercícios, assim como para a elaboração da mesma relacionada a um determinado objetivo à prática da musculação” (p. 49).***

Estudando mais profundamente a força, Neto, citado em Filho (2000), afirma que o termo pode ser definido como a tensão que um grupo muscular consegue exercer contra uma determinada resistência em uma situação que irá

variar o volume e a intensidade de trabalho, e esta é ainda, subdividida em força estática, dinâmica e explosiva. A **força estática** é desenvolvida em exercícios onde não há encurtamento muscular e trabalho em forma de movimento (Bittencourt, apud Trench 1993), sendo que neste tipo de subdivisão, os exercícios são empregados com o intuito de fortalecer ou recuperar uma determinada musculatura, em função de não poder haver movimentação na mesma, além do que os aumentos de força observados estão relacionados ao número de ações musculares realizadas (repetições), à duração dessas ações musculares, ao fato de a ação muscular ser máxima ou submáxima e à frequência do treinamento (Fleck & Kraemer, 1999). Observa-se ainda nestes dois autores, que as ações musculares são mais interessantes quando duram de 3 a 10 segundos e um número relativamente pequeno de ações musculares por dia. A **força dinâmica** compreende ao encurtamento (fase concêntrica ou positiva) ou alongamento (fase excêntrica ou negativa) dos músculos em movimento, sendo que parece que várias combinações de séries e repetições podem causar aumentos significativos neste tipo de força, e esta combinação parece estar em torno de 2 a 5 séries e 2 a 10 repetições (Fleck & Kraemer, 1999). A **força explosiva**, segundo Tubino, citado em Filho (2000), é a capacidade de exercer o máximo de energia num ato explosivo, e seus aumentos ocorrem quando os exercícios são realizados com cargas entre 30 – 80% da carga máxima (Fleck & Kraemer, 1999). Quanto às repetições, os mesmos autores afirmam que os melhores resultados ocorrem quando se realiza de 1 a 10 repetições e 4 a 10 séries, com pausas maiores que 2 minutos. Além dessas três subdivisões de força, há ainda a **força máxima** e a **força de resistência aeróbia** (Junior, 1998).

Em relação aos tipos de treinamento que visam a utilização e aperfeiçoamento do tipo de contração muscular utilizado, temos: Isotônico, Isométrico, Isotônico – Isométrico e Isocinético (Junior, 1998). O **Isotônico** é o que possui maior difusão e é o mais utilizado. A musculatura sempre vence a resistência utilizada e a carga do exercício é sempre a mesma. No **Isométrico**, que desenvolve a força isométrica já abordada, é necessário sustentarmos uma carga que oscila entre 80 a 100% da carga máxima, sendo que os intervalos de

descanso variam de 1'30" a 3'. O **Isotônico – Isométrico**, é geralmente utilizado na musculação desportiva, como a luta de braço. O **Isocinético**, é aquele onde o movimento ocorre com igual velocidade em toda a contração, através de uma resistência que oferece carga adequada à cada etapa do movimento para que a velocidade seja constante.

Após as definições do tipos de força e de treinamento na musculação, é interessante agora passarmos a abordar como podem se dar as formas de execução dos exercícios. Uma das formas refere-se a realização de intervalos entre as séries e os exercícios, permitindo um tempo hábil para a musculatura se recuperar, sendo que este intervalo irá variar em função do objetivo proposto com o exercício. Já o programa de circuito consiste em uma série de exercícios de treinamento de força executados um após o outro com um mínimo de descanso (15 a 30 segundos) entre eles, sendo que um dos principais benefícios obtidos é a melhora no condicionamento cardiovascular (Fleck & Kraemer, 1999).

Existem diferentes tipos de trabalhos em musculação sendo que cada tipo obedece a características próprias, e essas características, dizem respeito às cargas, repetições e séries dos exercícios (Junior, 1998). Um trabalho muito importante em séries de musculação é o que se chama de **resistência muscular localizada** (RML), que se caracteriza por maiores números de séries e repetições, e menores pausas entre os exercícios e as séries sem a perda de sua eficiência motora (Fernandes, citado em Trench 1993). Nas séries baseadas em RML, os objetivos pretendidos envolvem a tonificação e o fortalecimento da musculatura trabalhada, sendo que esta etapa de treinamento, é utilizada como preparação para o início de trabalhos mais intensos, como a hipertrofia, por exemplo (abordada mais adiante). Em geral, realizam-se 20 repetições, 3 séries por exercícios, com uma carga de aproximadamente 50 % da máxima e uma velocidade de execução média. Observamos ainda que o trabalho de R.M.L. é o que mais atende às necessidades de melhoria estética. Outro trabalho empregado com a musculação é a **Hipertrofia**, que se caracteriza pelo crescimento em volume das fibras musculares, gerando o aumento da massa muscular, sendo um dos trabalhos mais procurados em musculação pelas pessoas, principalmente do

sexo masculino. Suas características são as seguintes: 3 séries de 6 a 12 repetições, com uma carga de 75 a 80% da máxima e uma velocidade de execução lenta. Há ainda a **Resistência Muscular Localizada Aeróbia** (R.M.L.A.) que permite à musculatura permanecer em ação por um número alto de repetições, e atende aos praticantes no sentido de obter uma melhor definição e tonificação da musculatura, além do controle e perda de peso, e suas características são as seguintes: 3 séries de 50 a 90 repetições, com 30 a 40% da máxima e uma velocidade média de execução.

Além de atender aos frequentadores de academias com os mais variados anseios, a musculação é também muito usada atualmente como complemento da preparação física de todos os tipos de atletas. Excepcionalmente, uma preparação física para qualquer modalidade não conta com o auxílio da musculação, já que ela é, inclusive, empregada para a reabilitação e tratamento de lesões.

#### 2.4 – A motivação

Como o presente trabalho refere-se à relação entre o treinamento e a motivação na musculação, é de extrema importância estudarmos um pouco mais sobre a questão da motivação no esporte.

A motivação nada mais é que a insistência em caminhar em direção a um objetivo, sendo que pode existir um incentivo ou até mesmo um impulso interno para se obter o sucesso, como por exemplo, a necessidade de obter algo para se auto-realizar. Sem a presença da motivação, um esportista não praticará ou, então, o fará mal. Por outro lado, o excesso de motivação para alguns atletas e para certas atividades, não só poderá prejudicar como poderá ser desastrosa, já que esforçar-se em demasia pode produzir efeito adverso no desempenho de quem se sacrifica. Com isso, conclui-se que existe um nível ideal de motivação para cada tarefa e para cada executor (Singer, 1977).

Segundo o mesmo autor, o papel mais importante desempenhado pelo treinador é o de motivador, sendo que a forma como ele organiza as sessões e o ambiente de treino pode afetar a motivação do atleta.

### 3- METODOLOGIA

#### 3.1 – Descrição

Este trabalho é um estudo de caso, feito através de um questionário, aos alunos de três academias de ginástica da cidade de Campinas, além de análise bibliográfica que contribuiu no suporte teórico do estudo aqui apresentado.

Segundo Cervo & Bervian, citado em Filho (2000), as técnicas específicas de campo têm por finalidade recolher e registrar ordenadamente os dados relativos ao assunto escolhido como objeto de estudo.

A pesquisa bibliográfica, neste contexto, auxilia na apresentação de respostas ao problema aqui apresentado. Desta maneira, o trabalho é uma interação entre pesquisa de campo e bibliográfica, sendo que esta última serve como respaldo à pesquisa de campo.

#### 3.2 – Caracterização dos entrevistados e do tipo de questionário aplicado

O questionário aplicado consta de 15 questões, sendo que 12 são questões fechadas e 3 são abertas (anexo 1). Essas questões propostas foram selecionadas por estarem intimamente relacionadas ao tema abordado e por serem questões que não exigiram muito do tempo das pessoas entrevistadas, para não perder a qualidade nas respostas.

Participaram da entrevista 28 homens e 17 mulheres de três academias da cidade de Campinas, incluídos numa faixa etária, em sua grande maioria, de 18 a 27 anos e numa outra, menos expressiva, em torno de 30 a 45 anos, sendo que não foram trabalhados os dados em relação ao gênero e sim, considerou-se o total dos entrevistados (45 indivíduos). Para facilitar a organização deste trabalho, as academias foram identificadas através de sorteio como A, B e C. As mesmas foram escolhidas em função de, em duas delas, já estarmos desenvolvendo um trabalho relativamente longo voltado à área de musculação, exclusivamente. A terceira academia foi escolhida em função da receptividade e do espaço aberto a realização de tal pesquisa.

Da academia A, foram entrevistados 19 homens e 10 mulheres. Da academia B, foram 5 homens e 3 mulheres e da academia C, foram entrevistados 4 homens e 4 mulheres.

Na academia A, a pesquisa foi realizada no período da noite devido ao livre acesso ao referido grupo. Na academia B, a pesquisa foi realizada no período da manhã, pelo mesmo motivo. Já na academia C, contamos com a colaboração dos professores da própria academia que realizaram esta pesquisa no período da tarde, com alunos, que no dia da entrevista, se dispuseram a participar da pesquisa. Portanto, este estudo desenvolveu-se com alunos de diferentes idades e nos três períodos do dia, não privilegiando assim, apenas um ou outro período.

O objetivo deste questionário foi o de levantarmos dados para a realização deste trabalho sobre a relação entre o treinamento de musculação e a motivação, para analisarmos também a evasão dos alunos de academias de ginástica observado atualmente.

## 4- APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

### 4.1 – Resultados

Auxiliando-nos no entendimento do presente trabalho, as 15 tabelas e 1 quadro mostradas a seguir, prestigiarão todas as respostas dos 45 indivíduos entrevistados, não havendo a separação das respostas por gênero, mas sim, pela totalidade dos entrevistados. Estas tabelas foram confeccionadas a partir da frequência absoluta (quantidade de indivíduos) e da frequência relativa (porcentagem das respostas obtidas), com base no questionário aplicado às três academias pesquisadas.

Baseando-se nos resultados apresentados na Tabela 1, observamos que mais da metade dos entrevistados (53,3%) estão praticando a musculação há 1 ano ou mais aproximadamente, não atentando para as outras atividades desenvolvidas nas academias. Este tempo de prática de musculação, se restringe à atual academia na qual o aluno treina, não levando em consideração as outras academias na qual ele já passou. Além deste tempo de prática, constatou-se também (Tabela 2), que eles treinam de 3 a 4 vezes por semana, nos levando a observarmos a preocupação com a recuperação muscular e também, com o excesso de treinamento.

Através de um número bastante expressivo e significativo, constatou-se, como nos mostra a Tabela 3, que 95% dos alunos se identificam com a musculação, independente do sexo e, segundo os dados da Tabela 4 e do Quadro 1, percebemos que eles a escolheram principalmente em função da melhora no condicionamento físico (24%) e do aumento da massa muscular (22,8%).

Em função do escasso tempo dos alunos, uma sessão de musculação tem sido realizada em torno de 1 hora e meia aproximadamente (Tabela 5), de acordo com 44% dos entrevistados, sendo o treinamento proposto com um volume menor e uma intensidade mais elevada, para atender, de forma mais satisfatória, o objetivo do programa.

Quanto à estrutura física e os equipamentos das academias, cerca de 40 % dos alunos afirmaram, como nos mostra a Tabela 6, que se apresentam ampla,

bem equipada e arejada, bastante segura e com um espaço muito bem aproveitado, mostrando a qualidade das academias atualmente e, principalmente, a preocupação em atender bem os clientes. Já quanto aos aparelhos da sala de musculação (Tabela 7), podemos perceber que aproximadamente metade dos entrevistados (46,7%) dizem estar satisfeitos e que são de boa qualidade e se apresentam sempre limpos e higienizados.

Mesmo com boas condições físicas e salas de musculação bem planejadas, constatamos, ainda assim, através da Tabela 8, que mais da metade dos alunos se dizem motivados para treinar somente em alguns dias, sendo que em outros, eles acabam deixando de treinar justamente pela falta de motivação e, segundo a Tabela 9, essa falta de motivação é, em grande parte (43%) atribuída ao fato da não alteração do treino e, conseqüentemente, da rotina, além da desqualificação profissional. Confirmando ainda mais esses dados, a Tabela 10 sugere a necessidade dos alunos em terem seus treinos alterados (46%), onde o simples fato de modificar o treinamento, já cria um maior estímulo e vontade, além da discussão com o professor sobre o programa de musculação (95,5%), para poder maximizar ainda mais os resultados esperados (Tabela 11).

A Tabela 12 destaca ainda, que a maioria dos alunos (44%) preferem que seus treinos sejam alterados de mês em mês, talvez numa tentativa de tornar o treino mais motivante e prazeroso, criando novas expectativas quanto ao desenvolvimento e aplicabilidade deste.

Segundo as Tabelas 13,14 e 15, podemos perceber que a sociabilização, que é um dos motivos que mais atraem as pessoas para a prática da atividade física regular, está muito presente nesses ambientes, comprovada pela grande quantidade de amigos e outras pessoas que freqüentam as academias que, além de conversarem, também treinam juntos e cooperam uns com os outros.

**Tabela 1: Distribuição das respostas dos usuários segundo o tempo de pratica na atividade física musculação**

Tempo de pratica	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
1 ano ou mais	24	53,3
2 a 6 meses	12	26,6
7 a 11 meses	7	15,5
menos de 1 mês	2	4,4
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

**Tabela 2: Distribuição das respostas dos usuários segundo a frequência semanal na atividade física musculação**

Frequência semanal	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
4 vezes	16	35,5
3 vezes	15	33,3
5 vezes	10	22,2
6 vezes	3	6,67
1 vez	1	2,23
2 vezes	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 3: Distribuição das respostas dos usuários segundo a identificação com a musculação**

Apreciação pela musculação	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
Sim	43	95,0
Muito pouco	2	5,0
Não	-	-
Prefiro outra atividade	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 4: Distribuição das respostas dos usuários quanto à(s) causa(s) da escolha da musculação**

Categoria de respostas	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
<b>Únicas</b>	<b>18</b>	<b>40</b>
Condicionamento Físico	6	13,3
Hipertrofia	5	11,1
Outros Ginastica(2) Corrida(1)	3	6,67
Emagrecimento	2	4,45
Qualidade de vida	1	2,23
Lazer	1	2,23
<b>Respostas com duas associações</b>	<b>11</b>	<b>24,5</b>
Condicionamento físico e qualidade de vida	3	6,67
Hipertrofia e qualidade de vida	2	4,45
Hipertrofia e lazer	1	2,23
Condicionamento físico e emagrecimento	1	2,23
Condicionamento físico e Hipertrofia	1	2,23
Qualidade de vida e Hipertrofia	1	2,23
Qualidade de vida e emagrecimento	1	2,23
Emagrecimento e lazer	1	2,23
<b>Respostas com três associações</b>	<b>10</b>	<b>22,2</b>
C.F., Q.V. e H.	3	6,67
C.F., H. e L.	1	2,23
C.F., H. e E.	1	2,23
C.F., R.M. e E.	1	2,23
C.F., Q.V. e E.	1	2,23
C.F., Q.V. e L.	1	2,23
Q.V., H. e L.	1	2,23
Q.V., H. e E.	1	2,23
<b>Respostas com quatro associações</b>	<b>5</b>	<b>11,1</b>
C.F., Q.V., H. e E.	2	4,45
C.F., Q.V., E. e outros (corrida)	1	2,23
Q.V., H., E. e L.	1	2,23
C.F., Q.V., H. e L.	1	2,23
<b>Respostas com cinco associações</b>	<b>1</b>	<b>2,23</b>
C.F., Q.V., H., E. e L.	1	2,23
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

Quadro 1: Auxiliar da tabela 4

Categoria de resposta	Únicas	Associações	Associações	Associações	Associações	Total
		2	3	4	5	
C.F.	6	3	6	3	1	19
H.	5	4	5	3	1	18
Outros	3	-	-	1	-	4
E.	2	3	4	3	1	13
Q.V.	1	4	5	4	1	15
L.	1	2	3	2	1	9
R.M.	-	-	1	-	-	1
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>79</b>

C.F. – Condicionamento Físico  
H. – Hipertrofia  
E. – Emagrecimento

Q.V. – Qualidade de Vida  
L. – Lazer  
R.M. – Recomendação Médica

Tabela 5: Distribuição das respostas dos usuários segundo à duração de um treino de musculação

Duração	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
1 hora e meia	20	44,5
2 horas ou mais	14	31,1
30 minutos a 1 hora	10	22,2
Menos de 30 minutos	1	2,2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 6: Distribuição das respostas dos usuários quanto a estrutura física e equipamentos da academia**

Categoria de respostas	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
<b>Únicas</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
Bem aproveitada	4	8,9
Arejada	3	6,67
Equipada	1	2,23
Segura	1	2,23
<b>Respostas com duas associações</b>	<b>5</b>	<b>11,1</b>
Ampla e arejada	3	6,67
Equipada e arejada	2	4,45
<b>Respostas com três associações</b>	<b>8</b>	<b>17,8</b>
Equipada, segura e bem aproveitada	2	4,45
Equipada, arejada e segura	2	4,45
Arejada, segura e bem aproveitada	1	2,23
Ampla, equipada e segura	1	2,23
Equipada, arejada e bem aproveitada	1	2,23
Ampla, equipada e arejada	1	2,23
<b>Respostas com quatro associações</b>	<b>6</b>	<b>13,3</b>
Ampla, equipada, arejada e segura	3	6,67
Ampla, arejada, segura e bem aproveitada	2	4,45
Ampla, equipada, segura e bem aproveitada	1	2,23
<b>Respostas com cinco associações</b>	<b>17</b>	<b>37,8</b>
Ampla, equipada, arejada, segura e bem aproveitada	17	37,8
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 7: Distribuição das respostas dos usuários quanto aos aparelhos da sala de musculação**

Categoria de respostas	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
<b>Únicas</b>	<b>11</b>	<b>24,5</b>
Boa qualidade	8	17,8
Limpos	2	4,45
Manutenção	1	2,23
<b>Respostas com duas associações</b>	<b>21</b>	<b>46,7</b>
Boa qualidade e limpos	21	46,7
<b>Respostas com três associações</b>	<b>13</b>	<b>28,9</b>
Boa qualidade, manutenção e limpos	13	28,9
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 8: Distribuição das respostas dos usuários segundo o grau de motivação para o treino de musculação**

Grau de motivação	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
Depende do dia	23	51,1
Sempre motivado	19	42,2
Depende da hora	3	6,67
Nunca estou motivado	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 9: Distribuição das respostas dos usuários quanto às causas da monotonia na musculação**

Categoria de respostas	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
<b>Outros</b>	<b>7</b>	<b>11,0</b>
Tipo de exercício	1	1,56
Inverno	1	1,56
Abdominais	1	1,56
Muito monótona	1	1,56
Treino diário	1	1,56
Somente musculação	1	1,56
Sem estímulo	1	1,56
<b>Não</b>	<b>4</b>	<b>6,25</b>
<b>Treino longo</b>	<b>7</b>	<b>11,0</b>
Intervalo grande	3	4,7
Treino longo	2	3,13
Demora no rodízio	2	3,13
<b>Não trocar de treino</b>	<b>28</b>	<b>43,75</b>
Mesmo treino	18	28,1
Professores desqualificados	10	15,65
<b>Qualidade das músicas</b>	<b>6</b>	<b>9,38</b>
<b>Desmotivação</b>	<b>4</b>	<b>6,26</b>
Sem resultado	2	3,13
Própria desmotivação	2	3,13
<b>Academia pouco frequentada</b>	<b>5</b>	<b>7,80</b>
Falta de amigos	3	4,7
Academia vazia	2	3,13
<b>Instalações precárias</b>	<b>3</b>	<b>4,7</b>
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 10: Distribuição das respostas dos usuários segundo à preferência na mudança do treino**

Preferência	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
Alterar o treino	21	46,7
Ambos	20	44,5
Troca de aparelhos	4	8,9
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 11: Distribuição da frequência dos usuários quanto à discussão do programa de musculação com o professor**

Categoria de respostas	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
<b>Não</b>	<b>2</b>	<b>4,45</b>
<b>Sim</b>	<b>43</b>	<b>95,5</b>
Informação sobre o treino	18	40,0
Sim	16	35,5
Capacitação profissional	4	8,9
Melhores resultados	2	4,45
Intensidade do treino	1	2,22
Diferença com o treinamento	1	2,22
Integração Aluno X Professor	1	2,22
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 12: Distribuição das respostas dos usuários quanto ao tempo determinado para a troca de ficha na musculação**

Tempo estipulado	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
1 mês	20	44,5
2 meses	17	37,8
3 meses	4	8,9
Nunca alterou	3	6,7
1 semestre	1	2,23
5 meses	-	-
1 ano	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 13: Distribuição das respostas dos usuários segundo a existência de amigos na sala de musculação**

Existência de amigos	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
Sim	37	82,2
Muito poucos	7	15,5
Não	1	2,23
Não converso com ninguém	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 14: Distribuição das respostas dos usuários segundo a importância da sociabilização na musculação**

Importância	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
Sim	43	95,5
Não me importo	2	4,5
Não	-	-
Talvez	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

**Tabela 15: Distribuição das respostas dos usuários segundo a o publico que frequenta a academia**

Simpatia	Frequência	
	Absoluta	Relativa(%)
Sim	45	100,0
Não	-	-
Somente alguns	-	-
Insuportável	-	-
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

#### 4-2 –Discussão

Na realização deste trabalho, constatou-se a imensa escassez de referências bibliográficas sobre a relação entre o treinamento e a motivação na prática da musculação e em outras atividades físicas, sendo que isso, também foi corroborado por outros autores como Ortiz, Isler & Darido (1999), que realizaram pesquisas envolvendo várias atividades físicas. Mesmo assim, encontramos alguns autores que serão analisados e discutidos através de confluência de dados.

Comparando nossos resultados quanto ao tempo de prática dos alunos na musculação, Stefanelo (1989) constatou em seu trabalho que, entre o gênero masculino, este tempo era de 1 ano e 5 meses (17,4 meses) e 10 meses entre o gênero feminino, sendo que esses resultados se apresentam semelhantes aos nossos onde encontramos que mais da metade dos alunos entrevistados (53,3%) praticam a musculação há mais de 1 ano. Saba (1999), em estudo voltado exclusivamente para as academias de ginástica, constatou que esse tempo de prática estava entre 6 meses a 3 anos aproximadamente, o que também está em conformidade aos dados apresentados no presente trabalho.

Quanto à frequência semanal na musculação, o treinamento desenvolvido em 3 a 4 dias, mostrado em nosso trabalho (68,5%), também foi constatado por Saba (1999) e Silva, Nunes, Risso & Baldi citados em Rufino, Soares & Dos Santos (2000), que relataram uma frequência semanal de 3 a 5 vezes. Stefanelo (1989), ainda nos mostra que essa frequência semanal para os homens está em torno de 4,2 vezes e para as mulheres, 4,1 vezes. Esses resultados são justificados pela realização de outras atividades complementares, como exercícios aeróbios e outras aulas de ginástica, que também precisam compor um bom programa de treinamento, além do tempo estipulado para a recuperação muscular após a realização dos treinos, que é o fator mais relevante.

Quanto às atividades desenvolvidas numa academia de ginástica, a musculação se encontra em primeiro lugar como a atividade mais procurada, como constatamos no presente estudo, onde 95% dos indivíduos apreciam a

musculação. Saba (1999), confirmando os resultados obtidos, constatou que esse gosto pela musculação, corresponde a 74,5% para os homens e 49% para as mulheres. Stefanelo (1989), nos mostra que, no caso dos homens, o gosto e a identificação pela musculação é muito alto e, já para as mulheres, os exercícios aeróbios e a caminhada leve também correspondem aos mais requisitados.

Esta grande procura, além da realização de uma atividade física, está intimamente relacionada aos fatores que ela propicia aos seus praticantes. Observamos que um maior ganho em massa muscular (hipertrofia), diretamente relacionado à estética, corresponde a 24% dos entrevistados e um melhor condicionamento físico, a 22,8 %, e estes estariam como os mais fortes estímulos à sua prática, muito relacionados aos motivos abordados na introdução deste presente trabalho, já que os apelos feitos à prática da atividade física são, em sua grande maioria, voltados à melhora da aparência física e da promoção da saúde, além do inquestionável convívio social, determinando ainda mais o "inchaço" dos espaços tidos como próprios para a prática da atividade física, que atualmente, são as academias de ginástica.

Saba (1999), em pesquisa realizada no Estado de São Paulo, constatou que a melhora na estética também estaria em primeiro plano para a escolha da musculação, em conformidade com os nossos resultados, sendo que para este autor, a busca da melhora na qualidade de vida, o lazer e a sociabilização, ainda seriam importantes fatores incluídos neste processo, diferindo um pouco dos nossos dados que constataram apenas 4,46% dos entrevistados.

Contraopondo os nossos dados, Stefanelo (1989), talvez por ser uma pesquisa um pouco menos recente, nos mostra que o ponto principal para a escolha da musculação, é a preservação da saúde e, posteriormente, a melhora na estética, já que nesta época, as academias de ginástica ainda eram raras e muito menos valorizadas pelos indivíduos.

Em pesquisa realizada em 1999, a Folha de São Paulo constatou que 38% dos brasileiros praticavam regularmente algum tipo de atividade física, incluindo a musculação, procurando, principalmente, manter a forma, que poderíamos corresponder à estética, e a preservação da saúde. Pereira (1996),

constatou que a estética e a busca de um melhor condicionamento físico estariam como os principais fatores de atração, sendo que o convívio social também teria a sua importância, o que também está em conformidade aos nossos resultados apresentados. Através destes dados, podemos constatar a necessidade das pessoas em melhorarem a estética, que é muito influenciada pelos valores vigentes na sociedade atual, criando os estereótipos, ou melhor, os "corpos sarados" que hoje conhecemos e que todos nós almejamos alcançar um dia.

Nesta busca incansável pela melhora na aparência e no condicionamento físico, observamos que 44,5% dos alunos entrevistados passam em torno de 1 hora e meia a 2 horas na academia realizando seus treinos de musculação, que também são compostos pelo alongamento e aquecimento prévios e por um relaxamento final, sendo que a sociabilização, também seria responsável por este tempo, como relatado pelos próprios alunos. Stefanelo (1989), realizando uma pesquisa com 4004 indivíduos com mais de 25 anos em 4 capitais brasileiras, concluiu que a duração de um treino de musculação estaria próximo de 1 hora e 59 minutos, sendo este tempo observado em 65,8% nos homens e 87,7% nas mulheres, como mostrado em nossos resultados, em que 44,5 % dos entrevistados treinam entre 1 hora e meia a 2 horas.

Apesar do elevado tempo de prática, do gosto pela atividade e dos benefícios associados a ela, constatamos que nem todos os dias os alunos estão motivados para treinar, em consequência do cansaço e do stress do dia a dia e da rotina do treinamento, sendo estes dados observados em 51,1% dos entrevistados. Também Pereira (1996) em sua pesquisa, através de questionários, em 2 academias da cidade do Rio de Janeiro, sendo uma de alto padrão e a outra localizada no subúrbio carioca, analisando as diferenças e semelhanças nas características dos alunos, concluiu que, muitas vezes, eles também chegam sem motivação na academia para treinarem, independente do padrão da mesma. O treinamento passa a ser prejudicado por essa falta de motivação, já que a frequência começa a cair, a qualidade do treino é afetada, os resultados se tornam mais difíceis de serem atingidos e, principalmente, o gosto pela atividade cai,

surgindo então, o grande problema da evasão dos alunos para outras academias e outras atividades.

Neste sentido, Saba (1999), confirmando os nossos dados apresentados, mostrou que a taxa de rotatividade nesses ambientes chega a 50%, ou seja, metade dos alunos desistem da prática da atividade física após 6 meses do início, e aponta como os principais motivos, os planos de pagamento serem mais atraentes quando feitos em 6 meses e em 1 ano, ou ainda, por não alcançarem seus objetivos e aspirações com a atividade. Wankel e Okuma, apud Ortiz, Isler & Darido (1999), afirmaram também que 50% das pessoas que começam alguma atividade física interrompem a atividade antes de obter os benefícios para a saúde, passando a fazer parte dos 25 – 33% da população adulta que adotam um estilo de vida sedentário.

Essa falta de motivação na musculação, constatada no presente trabalho, pode se dar em decorrência de muitos fatores. O principal deles estaria associado ao fato do treino ser repetitivo, e não ter nenhuma mudança em sua característica, ou seja, os professores, por não alterarem os treinos dos alunos e serem desqualificados, automaticamente, estariam tomando-o monótono e, conseqüentemente, sem eficiência, como constatamos em 43,75% dos entrevistados.

Kuethé, apud Procaci (1997), afirma que os professores, suas ações e práticas se constituem como valiosíssimos instrumentos motivacionais, onde motivar um indivíduo é aumentar a sua necessidade de alcançar uma meta, ou criar tal necessidade se ela não existia, como por exemplo, progredir com o treinamento. Campos, apud Procaci (1997), diz que a falta de motivação conduzirá ao aumento da tensão emocional, problemas disciplinares, aborrecimento, fadiga e aprendizagem pouco eficiente, e, além disso, a motivação é reduzida pelo descontentamento com o seu progresso.

Wankel, apud Ortiz, Isler & Darido (1999), explica que quando o objetivo do aluno é a melhora da estética, da saúde ou da aptidão física, há evidências indicando que estas, podem não ser eficientes no envolvimento em longo prazo com a atividade física regular, sendo que estes dados, se mostraram diferentes

daqueles apresentados neste trabalho, já que apenas 3,13% dos alunos se dizem desmotivados pela não conquista do resultado esperado.

A Revista da Folha de São Paulo (1999), afirma que os conflitos com o professor, a falta de colegas, o aumento na intensidade da atividade e da frequência semanal, também seriam pontos determinantes para a falta de motivação na atividade física, sendo que 87% das mulheres e 77% dos homens, que praticam a atividade dentre 6 meses e 5 anos, a abandonam ao menos uma vez, sendo que nem sempre as pessoas ao abandona-la, voltam a praticá-la..

Em conformidade aos dados apresentados em que 43,75% afirmam que a não alteração no treino torna a musculação um tanto quanto desmotivante, observamos a necessidade que os alunos tem quanto a alteração do treino através de mudanças nos métodos ou ainda na modificação dos aparelhos, já que é imprescindível evitar a rotina e dar prioridade às novidades, o que foi apontado por 46,7 % dos entrevistados na mudança do treino e 44,5 % apontaram que a mudança e a troca de aparelhos é essencial.

Em Cardinal (1995), observamos que a variedade ajuda a diminuir o tédio e a reduzir as lesões por desgaste. A integração do aluno com o professor, no sentido de participar do processo de treinamento, quanto à troca de informações, também é muito importante para que o aluno se sinta reconhecido e atuante. Segundo Pereira (1996), os alunos gostam de saber o que estão fazendo discutindo com o professor, para entenderem um pouco mais do processo e da utilização daquele tipo de programa, tornando-o ainda mais agradável e motivante.

Ainda assim, é fundamental que o ambiente de uma academia seja agradável, onde a figura dos amigos, destacada em 82,2% dos alunos entrevistados, é altamente importante e, como nos mostra Wankel, apud Ortiz, Isler & Darido (1999), o exercício realizado com algum companheiro pode encorajar a pessoa a tornar-se mais ativa e disposta a se engajar neste processo, tornando mais dinâmico e motivante.

## 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da realização deste trabalho, algumas considerações puderam ser extraídas e analisadas. Percebemos nos dias de hoje a grande importância dada às academias de ginástica, sendo que estas se constituem como um dos principais locais direcionados a prática regular da atividade física. Além disso, muitos são os motivos que levam as pessoas a buscarem seus serviços, desde a melhora na estética a até a convivência social, somando-se aos benefícios associados à sua prática.

Em meio a este espaço, cada vez maior, conquistado pelas academias de ginástica, o que nos chama a atenção é a grande evasão e falta de motivação observadas entre os alunos. Portanto, a realização deste trabalho e o envolvimento com ele, permitiu apontar alguns caminhos na tentativa de encontrar razões para essa grande rotatividade nas academias.

Uma das considerações mais evidentes é que a grande maioria dos alunos só estão motivados para treinar dependendo do dia e que esse fato pode ser ligado aos treinos repetidos e a desqualificação profissional. Encontramos também outros fatores como a falta de amigos, a não conquista dos resultados esperados, e a não realização de outras atividades que não apenas a musculação.

Mesmo sendo um tema atual e de extrema importância, percebemos quão escassas são as referências bibliográficas e pesquisas sobre o assunto, principalmente direcionada, especificamente à musculação. Seria necessário a realização de novas pesquisas mais aprofundadas que nos trouxessem novos resultados e conclusões sobre o tema.

Mas mesmo com os poucos estudos encontrados, a grande preocupação refere-se a não tentativa de mudança neste quadro, ou seja, com o fato já constatado, é necessário que nós, educadores físicos, não deixemos de buscar meios e métodos para revertermos essa situação. Como a tendência do aparecimento de novas academias de ginástica é aumentar, portanto, criar condições para tornar a musculação menos monótona, é de fundamental importância. O trabalho na musculação deve criar no aluno gosto e expectativa,

sendo essas as principais tarefas dos professores, principais agentes motivacionais.

Que essa pesquisa possa despertar grande desejo em transformarmos, de forma radical, essa realidade e aumentarmos ainda mais, a procura pelas atividades físicas, que com certeza, é o que todos nós todos ansiamos.

## Referências Bibliográficas

BARBANTI, Valdir. **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo. Manole, 1990, 146 p.

CARDINAL, B. J. Motivação para o exercício. **Sprint Magazine**, ano XVI, n. 77, mar/abril. 1995.

CARVALHO, Y. M. de. **O Mito da atividade física/saúde**. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas, 1993.

COSTA, E. F. **Coronariopatia e atividade física**. Monografia. Universidade Estadual de Campinas, 1996.

DE CASTRO, W. L. **Mensuração da Aptidão física segundo o teste do banco de Harvard**. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal Fluminense, Niterói, 1979.

DE GODOY, E. S. **Musculação Fitness**. Rio de Janeiro, Sprint, 1994, 127 p.

DOS SANTOS, R. V. **Musculação na terceira idade**. Monografia. Universidade Estadual de Campinas, 1999.

FILHO, P. R. C. C. D. **Musculação: uma proposta educativa ao Ensino Médio, baseado em estudo de caso**. Monografia. Universidade Estadual de Campinas, 2000.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre, Artmed, 2ª edição, 247 p., 1999.

FOLHA DE S. PAULO (1999). **Amanhã eu começo**. São Paulo, 30 de Maio de 1999.

\_\_\_\_\_ (1999). **Folhateen: Academias lançam aulas para divertir**. São Paulo, 10 de Maio de 1999.

GOMES, A. C. ; FILHO, N. P. **Cross Training: uma abordagem metodológica**. Londrina, APEF, 1992.

- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade física e saúde**, v. 1, n. 1, p. 18 – 35, 1995.
- GUYTON, Arthur C. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1992.
- HARTZ, Z. M. A. ; POUVOIRVILLE, G. Avaliação dos programas Saúde de: a eficiência em questão. Ciência e saúde coletiva. **Revista da Abrasco**, p. 68 – 82.
- JÚNIOR, I. F. F. **Aptidão física e atitude em relação à prática de atividade motora em...** Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1994.
- JUNIOR, B. D. O. H. **Musculação – montagem de academia, gerenciamento de pessoal e prescrição de treinamento**. Rio de Janeiro, Sprint, 1998.
- MATSUDO, V. K. R. **Critérios biológicos para diagnóstico, prescrição e prognóstico de Aptidão física em...** Tese a Livre Docência. Universidade Gama Filho, Niterói, 1995.
- MCARDLE, W. D. ; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1992.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e saúde**. São Paulo. Manole, 316 p., 1999.
- OLIVEIRA, D. T. R. de. **Critérios para avaliação das academias de ginástica: uma questão de Política Pública**. Monografia. Universidade Estadual de Campinas, 1997.
- ORTIZ, M.; ISLER, G.; DARIDO, S. C. Atividade física e aderência: considerações preliminares. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 21, n. 1, p. 842 – 46, set. 1999.
- PEREIRA, G. B. P. **Ginástica de academia: potência de ser e equilíbrio pessoal**. Dissertação de Mestrado. Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1996.

PETROSKI, E. L. **Educação física no ensino superior: atitude a aptidão física em alunos ...** Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Maria, Santa Catarina, 1985.

POLLOCK, M. L.; WILLMORE, J. H. **Exercícios na saúde e na doença.** Rio de Janeiro, Medsi, 1993.

PROCACI, R. A. **Motivação – aprendizagem mais eficiente. Sprint Magazine.** Ano XV, n. 89, p. 45 – 48, 1997.

RAMOS, A . T. **Atividade Física – diabéticos, gestantes,...** Rio de Janeiro: Sprint, 2ª Edição, 114 p., 1999.

RUFINO, V. S.; SOARES, F. S.; DOS SANTOS, D. L. Características de freqüentadores de academias de ginástica do Rio Grande do Sul. **Revista Kinesis.** N. 22, p. 57 – 68, 2000.

SABA, F. K. F. **Determinantes da prática de exercício físico em ...** Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.

SINGER, R. N. **Psicologia dos Esportes – Mitos e Verdades.** São Paulo: Editora Harper & Row do Brasil Ltda, 116 p., 1977

STEFANELO, L. L. **Motivos para a prática regular de Atividades Físicas.** Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1989.

TRENCH, M. A. S. **Musculação em academia: uma proposta consciente.** Monografia. Universidade Estadual de Campinas, 33p, 1993.

## Anexo I

- 1) Há quanto tempo você treina musculação nesta academia?  
 Menos de 1 mês    2 – 6 meses    7 – 12 meses    1 ano
- 2) Quantas vezes você frequenta a academia por semana, em média?  
 1 vez    2 vezes    3 vezes    4 vezes    5 vezes    6 vezes
- 3) Você gosta de musculação?  
 Sim    Não    Muito pouco    Prefiro outra atividade
- 4) Qual a razão de sua escolha quanto à musculação?  
 Condicionamento físico    Hipertrofia    Emagrecimento  
 Qualidade de vida    Recomendação médica    Lazer    Outros
- 5) Quanto tempo dura o seu treino de musculação?  
 Menos de 30'    30' à 1 hora    1h e meia    2 hs ou mais
- 6) Quanto à infraestrutura da academia:  
 A sala de musculação é ampla  
 A sala de musculação é bem equipada  
 A sala de musculação é bem arejada e ventilada  
 Oferece segurança ao aluno  
 Seu espaço é bem aproveitado
- 7) Quanto aos aparelhos da sala de musculação:  
 São de boa qualidade  
 São antigos e mal conservados  
 Constantemente recebem manutenção  
 Oferecem algum risco à sua saúde  
 São sempre limpos e bem apresentáveis
- 8) Você sempre está motivado para treinar?  
 Sim    Não    Depende do dia    Depende da hora
- 9) O que torna, pra você, um treino de musculação monótono?  
R: \_\_\_\_\_

10) Você prefere alterar seu treino ou trocar de aparelhos?

R: \_\_\_\_\_

11) Com relação ao direcionamento de seu programa de treinamento, você discute com seu professor?

Sim  Não. Porquê? \_\_\_\_\_

12) De quanto em quanto tempo você acha interessante alterar o treino?

1 mês  2 meses  3 meses  5 meses  1 semestre  
 1 ano  Nunca alterar

13) Você tem amigos na sala de musculação?

Sim  Não  Muito poucos  Não converso com ninguém

14) A sociabilização neste ambiente é importante?

Sim  Não  Não me importo com isso  Talvez

15) O pessoal que frequenta a academia é simpático?

Sim  Não  Somente alguns  Insuportável