

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ÉDER HENRIQUE DE OLIVEIRA**

---

**ADERÊNCIA DE PRATICANTES  
DE ATIVIDADE FÍSICA:  
discussão sobre a experiência  
de alunos de uma academia**

---

Campinas  
2011

**ÉDER HENRIQUE DE OLIVEIRA**

---

---

**ADERÊNCIA DE PRATICANTES  
DE ATIVIDADE FÍSICA:  
discussão sobre a experiência  
de alunos de uma academia**

---

---

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora: Ms. Tânia Leandra Bandeira**

Campinas  
2011

OI4a Oliveira, Éder Henrique de, 1985-  
Aderência de praticantes de atividade física:  
discussão sobre a experiência de alunos de uma  
academia / Éder Henrique de Oliveira. - Campinas, SP:  
[s.n], 2011.

Orientador: Tânia Leandra Bandeira.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de  
Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Aderência. 2. Musculação. 3. Academias de ginástica. I.  
Bandeira, Tânia Leandra. II. Universidade Estadual de Campinas,  
Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

**Título em inglês:** Adherence of practitioners of physical activity:  
discussion about the experience of students in a gym.

**Palavras-chaves em inglês:**

Adherence

Weight training

Gym

**Titulação:** Bacharelado em Educação Física

**Banca examinadora:**

Tânia Leandra Bandeira [orientador]

Paulo Ferreira de Araújo

**Data da defesa:** 04-07-2011

**ÉDER HENRIQUE DE OLIVEIRA**

**ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADE  
FÍSICA: discussão sobre a experiência de  
alunos de uma academia**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Éder Henrique de Oliveira e aprovado pela Comissão julgadora em: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

Ms. Tânia Leandra bandeira  
Orientadora

Prof. Dr. Paulo Ferreira de Araújo  
Banca

Campinas  
2011

# **Agradecimentos**

**Agradeço a minha família pelo apoio incondicional durante toda caminhada da minha vida. É um orgulho tê-los ao meu lado.**

**A professora Tânia Leandra Bandeira pela paciência e disposição para concluirmos esse trabalho.**

**Ao professor Paulo Ferreira Araújo, pela compreensão e toda contribuição para minha formação, assim como aos demais professores.**

**Aos alunos que contribuíram de bom grado para realização e conclusão deste trabalho.**

**A todos os alunos que tive contato durante o período de graduação e aos que permanecerão amigos por toda a vida.**

**Às amigas Sabrina, Gabriela e Lívia que estiveram presentes em praticamente todos os momentos que passei na faculdade.**

OLIVEIRA, Éder H. **Aderência de praticantes de atividade física em academias:** discussão sobre a experiência de alunos de uma academia. 2011. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

## **RESUMO**

---

---

Este trabalho de pesquisa qualitativa foi realizado com a finalidade de constatar os motivos que levam as pessoas a se manterem na prática da musculação. Embasado em um referencial teórico acerca do assunto, que sustenta a pesquisa, foi aplicado um questionário a indivíduos praticantes de musculação. As perguntas foram divididas em 6 blocos, o primeiro tinha como objetivo a identificação do indivíduo participante (idade, gênero e grau de escolaridade), o segundo visava identificar o perfil do praticante de musculação (atividade, tempo de prática e frequência semanal), o terceiro tinha como objetivo a identificação da motivação (o que os motivaram a começar, quais motivos que o fazem continuar) o quarto, se já pensaram em interromper a prática e se algo atrapalha seu desempenho durante o treino ou se já treinaram lesionados, no quinto, o que fariam caso fossem substituir essa prática e por fim quais os aspectos positivos e negativos da prática. As respostas obtidas com a aplicação dos questionários foram analisadas com embasamento na literatura específica. Os participantes citaram diversos motivos que os fizeram ingressar na prática da musculação; e desses, apenas dois interromperiam a sua prática por falta de tempo ou pela rotina. Todos os indivíduos citaram bem estar, prazer e satisfação na prática regular de musculação. De acordo com a literatura especializada, podemos enquadrar os indivíduos na fase de manutenção da aderência da musculação. Por fim, é citada a importância dos profissionais de educação física no processo de aderência dos indivíduos a musculação, com atenção e bom planejamento de treinamentos.

Palavras-chaves: Aderência; Musculação; Academias.

OLIVEIRA, Éder H. Adherence of practitioners of physical activity: discussion about the experience of students in a gym.. 2011. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)- Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

## **ABSTRACT**

---

---

This work was carried out qualitative research in order to ascertain the reasons that lead people to remain at the practice of bodybuilding. Grounded in a theoretical framework on the subject, which supports the research, a questionnaire was administered to individuals bodybuilders. The questions were divided into six blocks, the first aimed to identify the individual participant (age, gender and educational level), the second aimed to identify the profile of bodybuilders (activity, practice time and weekly), the the third was aimed at the identification of motivation (which motivated them to start, what reasons do continue) the fourth, now thought to stop the practice and if something disrupts their performance during training or already trained injured in the fifth , what they would do if they were to replace this practice and finally which positive and negative aspects of the practice. The responses to the questionnaires were analyzed with grounding in the literature. Respondents cited several reasons that made them join the practice of bodybuilding, and of these, only two interrupt his practice for lack of time or routine. All cited individuals well-being, pleasure and satisfaction in the regular practice of bodybuilding. According to the literature, we can fit individuals in the maintenance phase of adhesion of bodybuilding. Finally, it cited the importance of physical education professionals in the process of adherence of individuals to weight training, proper planning and attention to training.

**Keywords:** Adherence; Weight training, Gym.

# **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 -	1. Caracterização dos indivíduos	22
Tabela 2 -	2. Atividade praticada, tempo e frequência semanal	23
Tabela 3 -	3. Objetivo(s) inicial(is) da prática da musculação	24
Tabela 4 -	4. Motivos para permanecer na prática da musculação	24
Tabela 5 -	5. Condições para a prática da musculação	25
Tabela 6 -	6. Atividades que praticariam se substituíssem a prática da musculação	26

# **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

**CELAFISCS** Centro de Estudos e Laboratório de Atividades Físicas de São Caetano do Sul

# SUMÁRIO

---

---

<b>1 Introdução</b>	11
<b>2 Atividade física e saúde</b>	12
<b>2.1 Academias e trabalho de força</b>	13
<b>3 Aderência a atividade física</b>	15
<b>4 Metodologia</b>	21
<b>5 Resultados e Discussão</b>	22
<b>6 Considerações Finais</b>	27
<b>Referências</b>	28
<b>Anexos</b>	31

# **1 Introdução**

O pretexto da pesquisa partiu do envolvimento com a prática da musculação e do interesse em pesquisar sobre os motivos que fazem muitos indivíduos começarem a praticar uma atividade e quais motivos também os fazem interrompê-la.

Dishman (1988 apud IAOCHITE, 2006), define que o processo de aderência ao exercício físico está relacionado à manutenção num programa ou prática de atividade física estruturada ou não, coletiva ou individualizada, além de ser dinâmico, complexo, sofrendo influências de diferentes dimensões e seus respectivos fatores. Para Barbanti (1994), a aderência está relacionada à participação mantida constante em programas de exercícios, individuais ou coletivos, previamente estruturados ou não.

Segundo Iaochite (2006), a identificação e o conhecimento dos fatores do processo de aderência podem ser benéficos, pois, além de permitir a compreensão desse fenômeno, possibilita a reflexão sobre estratégias que, a partir da análise de um referencial teórico, poderiam fornecer orientações mais seguras e eficazes no que tange aos processos de intervenção e pesquisa.

Por isso, é necessário que o profissional de Educação Física tenha conhecimentos no campo da aderência às atividades físicas, a fim de compreender o seu processo e poder auxiliar seus alunos na obtenção de melhores níveis de qualidade de vida e saúde com a prática das mesmas.

Para averiguar o objetivo geral deste estudo – aderência à atividade física -, foram pesquisadas as razões que levam os indivíduos a iniciarem um programa de musculação; quais motivos os mantêm nessa prática, assim como, por quais motivos eles deixariam de praticar determinada atividade.

Os dados foram obtidos por meio da aplicação de um questionário a alunos praticantes de musculação numa academia da região metropolitana de Campinas. A partir do referencial teórico apresentado neste trabalho, os dados da pesquisa de campo foram apresentados e analisados.

## **2 Atividade física e saúde**

De acordo com Saba (2001) a rotina de vida moderna tem se mostrado pouco saudável, pois provoca estresse e estafa, agravada pela alimentação inadequada e pela falta de regularidade nas práticas de atividade física. Isso provoca uma piora da qualidade de vida da população, tanto no nível físico quanto no psicológico.

Iaochite (2006) cita que a obesidade é, na atualidade, um dos principais problemas de saúde pública. Em todo mundo, milhões de pessoas sofrem os efeitos causados pelo excesso de peso e isso tem se tornado um dos grandes desafios para os estudiosos em saúde pública e atividade física, pois a prática regular de atividade física pode minimizar os problemas e os riscos dessa patologia. Estes problemas acabam afetando outras dimensões da saúde do indivíduo, como por exemplo, a psicológica e a social, uma vez que o corpo magro e esbelto tem sido colocado em evidência na mídia como sinônimo de beleza, status e poder.

Como divulgado em documento por Carvalho et al (1996), a saúde e a qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas por meio da prática regular de atividade física. Também se considera que o sedentarismo é uma condição indesejável e representa risco para a saúde dos indivíduos.

Para Tahara, Schwartz e Silva (2003), cada vez mais pessoas no mundo estão tendo uma vida sedentária, sendo esse grupo o que mais ganharia com a prática de atividades físicas de maneira regular, seja como forma de prevenção de doenças, promoção de saúde ou sentir-se melhor. Como citado em Weinberg e Gould (2001), nos dados do Ministério da Saúde (1998) e do Instituto DataFolha (1997 apud IAOCHITE, 2006), cerca de 60 a 70% dos brasileiros não mantêm uma prática regular de atividade física, ou seja, são sedentários. O Instituto DataFolha (1997 apud IAOCHITE, 2006) também aponta que apenas 38% dos indivíduos considerados fisicamente ativos, praticavam, regularmente, algum tipo de atividade física.

Já no caso da população da região metropolitana de São Paulo, em estudo publicado na revista *Public Health and Nutrition*, pesquisadores do Centro de Estudos e Laboratório de Atividades Físicas de São Caetano do Sul (CELAFISCS) destacaram que 54,8% do total de 645 indivíduos estudados atende às recomendações para a prática de atividade física objetivando a melhora da saúde, entretanto esses resultados, mesmo sendo

satisfatórios comparados a outras realidades, não é representativo diante da população estudada (IAOCHITE, 2006).

## **2.1 Academias e trabalho de força**

Para Saba (2001), as academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o objetivo de obter melhores níveis no seu bem-estar geral. Segundo Rojas (2003), as academias de ginásticas são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos.

De acordo com Fleck e Simão (2008), nas décadas de 1930 e 1940, o treinamento de força era realizado quase exclusivamente por um pequeno número de atletas, especialmente os levantadores de peso olímpico e culturistas. Entretanto, o treinamento de força passou por uma extraordinária evolução nos últimos 50 anos, tornando-se popular a um grande número de pessoas, em razão do grande número de benefícios que proporciona à estética e à saúde.

Ainda de acordo com os autores anteriormente citados, nas décadas de 1970 e 1980, o treinamento de força passou a fazer parte não só dos programas de condicionamento dos atletas, mas também dos indivíduos que procuravam por estética e saúde. Eles também apontam que na década de 1990, em virtude da percepção dos inúmeros benefícios do treinamento de força para a aptidão física e saúde, esse tipo de treinamento passou a ser procurado por indivíduos de praticamente todas as faixas etárias, inclusive como forma recreativa para crianças e idosos.

Para Marinho e Guglielmo (1997), a expansão das academias pode ser acompanhada a partir da década de 1970 e isso pode ser considerado como um dos maiores fenômenos sociais ocorridos recentemente. A crescente no nível de aderência aos programas oferecidos pelas academias tem motivos e fatores variados.

Marcellino (2003 apud LIZ et al., 2010) aponta que, desde o seu surgimento, as academias têm aumentado gradualmente o seu número de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados, exigindo dos profissionais de Educação Física conhecimentos que vão além dos aspectos físicos e biológicos do movimento humano. O autor ainda diz que a proliferação das academias de ginástica é uma realidade e que a rotatividade dos praticantes é um fenômeno que estimula os profissionais e pesquisadores da

área a investigar os motivos atribuídos à permanência nos programas estruturados de exercícios físicos oferecidos nestes espaços.

Tahara, Schwartz e Silva (2003) apontam que a mídia, de certa forma, contribui para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que, vários meios de comunicação como jornais, revistas e televisão divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos “malhados”. Esse fato contribui para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo as academia.

## **3 Aderência a atividade física**

Tamayo, Campos, Matos, Mendes, Santos e Carvalho (2001 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006) relataram em seu estudo que para o adulto aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se houver exigência de infra-estrutura para tanto, a necessidade de centros especializados pode tornar-se o primeiro obstáculo.

Segundo Saba (2001) a aderência pode ser entendida como ápice de uma constante evolução, rumo à prática do exercício físico.

Nunomura (1998 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006) divide em 4 possibilidades os comportamentos frente a adoção da prática do exercício físico, sendo estas:

1- Adoção: Os indivíduos apresentam maior crença dos benefícios proporcionados à sua saúde; provavelmente a motivação esteja mais relacionada ao bem estar.

2- Manutenção: Indivíduos são mais automotivados, conseguem estabelecer as suas próprias metas, possuem apoio familiar, neste caso a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, para eles o exercício não é inconveniente.

3- Desligamento: Ocorre por falta de tempo e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais; ocorrem na sua grande maioria em indivíduos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.

4- Retomada à atividade: os indivíduos possuem melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle, autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Para Iaochite (2006) é necessária a compreensão de que o comportamento de praticar exercícios é dinâmico, complexo e multideterminado por diversos fatores de ordem pessoal, comportamental e ambiental. Isso significa que a mudança do comportamento, por exemplo, de sedentário para ativo, requer do indivíduo um julgamento de suas crenças acerca de sua competência para essa mudança, os desafios ou barreiras, em geral presentes no ambiente, que enfrentará com a mudança, além de suas expectativas diante do novo comportamento.

Weinberg e Gould (2001) consideram o exercício fortemente associado com melhoras nos níveis de auto-estima e autoconfiança, pois muitas pessoas sentem satisfação em

desempenhar uma tarefa que não conseguia realizar. Eles citam que a razão mais freqüente encontrada para a inatividade é a falta de tempo. Entretanto, o problema está na prioridade que os indivíduos dão para o exercício físico, pois encontram tempo para ler, ver TV e sair. Nesse caso, o profissional de Educação Física tem que estar atento a esses alunos e criar programas mais agradáveis, significativos, satisfatórios e convenientes, além de explicar os benefícios desses exercícios aos praticantes, a fim de auxiliá-los a aumentar seus níveis de motivação para a prática da atividade física.

Considerando os períodos em que o indivíduo se encontra frente à prática de atividade física Marcus, Selby, Niaura e Rossi (1992 apud SABA, 2001) os denominam de:

1- Pré-contemplação: é o momento anterior a prática do exercício, o indivíduo ainda nem pensa em fazê-lo;

2- Contemplação: é a fase onde o indivíduo se prepara para a prática; tem vontade de melhorar a condição física, faz planos, mas ainda não o executa;

3- Ação: o indivíduo pratica o exercício físico de forma esporádica, mas não é consciente de todos os benefícios da prática regular; ainda apresenta incertezas;

4- Manutenção e aderência: nessa fase o indivíduo tem consciência dos benefícios da prática regular, tem prazer na prática, satisfação e o exercício já faz parte da sua rotina.

A aderência do indivíduo ao exercício físico, segundo Nascimento et al. (2007 apud LIZ et al., 2010), não ocorre desde o início da sua prática, pois existe um processo lento desde a inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. Por isso, estes autores citam que os profissionais dessa área têm que direcionar a sua atenção ao ingresso dos indivíduos e na sua permanência aos treinos.

Para detectar os fatores internos e externos dos indivíduos, Weinberg e Gould (2001) investigaram os motivos de adesão e desistência da prática de atividade física, e apontaram como razões para se exercitar:

1- Controle do peso corporal: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência;

2- Queda do risco de hipertensão: pesquisas mostram que exercícios regulares são contribuintes para prevenção de doenças cardiovasculares, portanto, acontece a busca do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica;

3- Queda do estresse e da pressão: devido aos últimos anos terem aumentado os casos de transtornos, ansiedade e depressão em indivíduos, as pessoas também praticam

atividade física devido à obtenção de informação ou por recomendação médica, para prevenção ou tratamento;

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

5- Construção da auto-estima: realização de algo que imaginavam não ter capacidade de executar; reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da auto-estima;

6- Socialização: combate a solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns aos outros.

Weinberg e Gould (2001) também descreveram as queixas das pessoas para não realizarem o exercício físico:

1- Falta de tempo: exames minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridade. Programas mais atraente de atividade física podem acabar com essa queixa;

2- Falta de energia: parece ser mais psicológico do que físico, devendo ser um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento dos benefícios;

3- Falta de motivação: esse fator é a soma dos outros dois, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades.

De acordo com Cousins (1997 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006), os motivos para a desistência seriam: a falta de tempo para se relacionar com os amigos; o desencorajamento da família e amigos; não ter equipamentos e acessórios necessários; a sensação de exclusão no ambiente da prática, e mesmo experiências anteriores ou falta de companhia para execução.

Em estudo realizado por Stahl (2001 apud IAOCHITE, 2006), cujo objetivo foi ressaltar a importância do suporte social para a prática de atividade física, em seis países diferentes, o preditor mais significativo para população considerada ativa foi a participação da família, amigos, escola, colegas de trabalho, etc.

Para Santos e Knijnik (2006), manter o indivíduo ciente e percebendo os benefícios do próprio exercício físico parece ser um fator motivacional importante.

Okuma (1994) cita que é necessário compreender o universo da aderência à atividade física no Brasil, e também os motivos que levam a não aderência, a aderência inicial, a manutenção e a desistência da atividade física.

Biddle (1992 apud TAHARA, SCHWARTZ e SILVA, 2003), diz que os principais fatores de adultos aderirem à prática de atividades físicas são referentes ao

divertimento, a sentir-se bem, assim como o controle de peso, à melhora da flexibilidade e a redução dos níveis de estresse.

Rojas (2003) considera que os determinantes da aderência à atividade física são fatores influenciadores do comportamento do indivíduo. Considera também que os determinantes estudados podem não ser baseados nas teorias ou modelos, pois os pesquisadores podem elaborar variáveis independentes ou se utilizar de outras teorias para elaborá-las. Os determinantes podem ser estabelecidos biologicamente ou fazer parte do meio social ou físico em que se vive.

Para Sallys e Owen (1999 apud ROJAS, 2003), os determinantes fortemente associados à atividade física podem ser: (1) fatores demográficos e biológicos, (2) fatores psicossociais, cognitivos e emocionais, (3) atributos comportamentais e habilidades, (4) fatores sociais e culturais, (5) fatores do meio físico e (6) características da atividade física.

Apesar do aumento obtido nos últimos anos em relação às atividades físicas e esportes praticados de forma recreativa, competitiva ou com objetivos de melhora da saúde, metade das pessoas que começam a praticar alguma atividade física com objetivo de desenvolver a aptidão física interrompe a atividade antes da obtenção dos benefícios para sua saúde, fazendo parte assim dos 25 a 33% da população adulta que possuem um estilo de vida sedentário (OKUMA, 1997; WANKEL, 1993).

Para Tahara, Schwartz e Silva (2003) é crescente o aumento no número de pessoas sedentárias, sendo que esse grupo é o que mais tem a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor.

Em estudo realizado pelo jornal Folha de São Paulo (1997), com participação de 2054 indivíduos, 38% dos brasileiros entrevistados praticavam regularmente algum tipo de atividade física, e seus principais objetivos eram: manter a forma, saúde, hábito, recomendação médica, lazer e outros.

Estudos realizados nos Estados Unidos, por Bandura e Martin e Kulinna (1997 e 2004 apud IAOCHITE, 2006), mostraram que a população com mais de 18 anos permanece com os mesmos níveis de prática de atividade física obtidos em 1990. Isto representa que, apenas 25% da população de jovens, praticam exercícios dentro dos padrões estabelecidos de intensidade, frequência e duração. A realidade norte americana também expressa que a maioria dos adultos e idosos não pratica atividade física com regularidade.

Margetts et al. (1999 apud IAOCHITE, 2006), apontam em estudo realizado em diferentes países membros da União Européia, que o nível de participação em práticas de atividade física é bastante insatisfatório. Em um dos estudos, investigando 15.239 pessoas de

15 países diferentes, 62% da amostra relataram que não estavam engajados em qualquer atividade física que atendesse à prescrição recomendada para a melhora da saúde.

Embora haja uma crescente popularização das academias de ginástica e das informações sobre a importância da atividade física, grande parcela de pessoas que iniciam os programas nesses locais desiste por diversos fatores. Essa desistência é observada ao final do primeiro e do terceiro mês de frequência nos programas (CANTEW, 1998; DISHMAN, 1994 apud ROJAS, 2003).

Saba (2001) cita que nos tempos atuais, há uma unanimidade quanto aos benefícios obtidos com a prática regular de exercícios corporais. Ele cita benefícios físicos, tais como: melhora no controle do peso corporal, na mobilidade articular, no perfil de lipídios, na resistência física, na densidade óssea, na força muscular, na resistência insulínica, e na pressão arterial; assim como os benefícios na esfera psicossocial, como aumento da auto-estima, diminuição da depressão, redução do isolamento social, aumento do bem-estar, melhora da auto-imagem e alívio do estresse.

Cragg, Cameron, Craig e Russel (1999); Kearney et al. (1999) e Darido (2004) todos apud Iaochite (2006), têm apontado e discutido as relações entre as variáveis demográficas e o nível de participação em programas, supervisionados ou não, de atividade física com diferentes populações e contextos. Dentre alguns resultados, os estudos apontaram que geralmente os indivíduos com maior nível de escolaridade apresentam maior adesão a atividade física.

Segundo Saba (2001), os benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos são inquestionáveis e o grande desafio que se impõe para o desenvolvimento do nível atual de sua prática é fazer com que este faça parte constante do cotidiano das pessoas.

Guarnieri (1997) também cita que a aderência dos indivíduos a exercícios físicos regulares depende da obtenção dos resultados positivos para a sua saúde, tais como: sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse.

Uma das possibilidades citadas por Saba (2001) dos indivíduos que aderem a um plano de prática continuada de exercícios é o compromisso com outras práticas benéficas a saúde. O indivíduo, segundo o autor, adquire uma disciplina positiva que clama pela prática de atividades que preservem suas condições físicas e psicológicas, levando ao controle geral das atividades individuais e coletivas, por meio da adoção de princípios de saúde e bem-estar.

De acordo com Rojas (2003) as pesquisas sobre aderência a programas de exercícios físicos no Brasil têm sido realizadas não apenas em clubes e academias, mas

também com grupos em universidades, que proporcionam as mesmas atividades que as academias, com condições parecidas de estrutura física e de recursos humanos.

## **4 Metodologia**

A pesquisa foi de cunho qualitativo e teve como meta identificar os determinantes da aderência à prática de musculação em uma academia da região metropolitana de Campinas. Todos os participantes da pesquisa realizavam atividade física regular na academia por, pelo menos, três meses. Neste estudo, participaram cinco homens e seis mulheres, com idade entre 21 e 54 anos. Todos realizavam musculação com frequência mínima de duas vezes por semana, no intervalo de 6h a 12h30, e com acompanhamento profissional.

A pesquisa foi realizada por meio de questionários, entregues aos participantes, de forma aleatória, o qual se constitui como um instrumento de coleta de dados organizado por uma série de perguntas ordenadas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador (LAKATOS e MARCONI, 2008).

O questionário foi estruturado a partir de revisão de literatura acerca do tema aderência e manutenção da prática em programas de atividade física. Buscou-se, por meio de perguntas simples e abertas, primeiramente a caracterização dos indivíduos participantes da pesquisa (idade, gênero, grau de escolaridade e hábitos atuais de atividade física). Posteriormente, as questões buscaram elencar os fatores que levaram ao início da prática da atividade física, assim como os fatores que influenciaram a manutenção da mesma; as dificuldades encontradas para sua permanência; os motivos inerentes à prática; o que poderia substituir essa prática e se o indivíduo já treinou alguma vez lesionado.

Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e receberam também uma cópia, que esclarecia o objetivo da pesquisa e lhes garantia o anonimato, bem como o direito de se retirarem do estudo no momento em que desejassem. Os questionários foram entregues aos alunos para que pudessem ler as questões e tirar quaisquer dúvidas para que, posteriormente, caso quisessem, levarem para suas casas para que pudessem preenchê-lo de forma mais confortável e calmamente. Dessa forma, apenas um indivíduo preencheu o questionário na academia e todos os outros foram entregues no dia posterior, na parte da manhã. Também não foram registradas ocorrências de dúvidas por parte dos alunos.

# 5 Resultados e Discussão

Podemos observar pela Tabela 1 que neste estudo a faixa etária dos participantes é bastante variada e que não existe um gênero predominante, sendo bastante variada a participação de homens e mulheres no estudo. Quando questionados sobre o grau de escolaridade, as respostas apontam prevalência de participantes com nível superior completo.

É possível observar, na Tabela 1, o grande número de participantes desse estudo com um grau de escolaridade de nível superior: 8 possuem curso superior completo e 1 curso superior incompleto. De acordo com estudiosos da área da aderência, Cragg, Cameron, Craig e Russel (1999); Kearney et al. (1999) e Darido (2004) apud Iaochite (2006), o nível de participação em atividades físicas tem relação com as variáveis demográficas e, geralmente, os indivíduos com maior nível de escolaridade apresentam maior adesão a atividade física.

Tabela 1  
Caracterização dos indivíduos

Indivíduo	Idade	Gênero	Grau de Escolaridade
1	21	masculino	Ensino Superior
2	22	feminino	Ensino Superior
3	23	feminino	Ensino Superior
4	28	feminino	Ensino Superior
5	29	masculino	Ensino Superior Incompleto
6	31	feminino	Ensino Superior
7	33	masculino	Ensino Fundamental Incompleto
8	33	feminino	Ensino Médio
9	49	feminino	Ensino Superior
10	52	masculino	Ensino Superior
11	54	masculino	Ensino Superior

A Tabela 2 apresenta as respostas dos indivíduos sobre a atividade praticada; tempo de prática e sua frequência semanal. Todos os indivíduos que fizeram parte desse estudo praticavam musculação. Quando questionados sobre o tempo de prática dessa atividade, os dados foram muito variados - de 3 meses a 6 anos-, e, apenas um indivíduo, respondeu que pratica atividade esportiva desde os 7 anos, porém, não citou no questionário o tempo de prática da musculação, em particular, logo não consideramos a sua resposta. Em relação à frequência semanal há prevalência de, no mínimo, 4 dias na semana, sendo apenas um indivíduo com regularidade menor - 2 vezes durante a semana.

Outro ponto a ser ressaltado é a frequência semanal da prática da musculação por esses indivíduos. A Tabela 2 apresenta que 10 dos 11 indivíduos praticam a musculação por pelo menos 4 dias por semana. Isso mostra que a prática da musculação nesses casos já é constituinte da sua rotina. Segundo Marcus, Selby, Niaura e Rossi (1992 apud SABA, 2001), esses indivíduos se encontram nas fases de manutenção e aderência frente ao exercício físico; enquanto para Nunomura (1998 apud SANTOS e KNIJNIK, 2006) os mesmos se encontram, possivelmente, na fase de retomada à atividade, onde o indivíduo possui melhor administração do seu tempo.

Tabela 2  
Atividade praticada, tempo e frequência semanal

Indivíduo	Atividade praticada	Há quanto tempo	Frequência semanal
1	Musculação	3 meses	5 dias
2	Musculação	6 anos	4 dias
3	Musculação	1 ano e 3 meses	4 dias
4	Musculação	4 anos	5 dias
5	Musculação		4 dias
6	Musculação	2 anos	2 dias
7	Musculação	1 ano	6 dias
8	Musculação	9 meses	4 dias
9	Musculação	5 anos	4 dias
10	Musculação	5 meses	5 dias
11	Musculação	2 anos	4 dias

Na Tabela 3 as respostas se referem aos objetivos que os indivíduos tinham ao iniciar a prática da musculação. É possível observar que, saúde e melhora do condicionamento físico, foram citadas mais vezes, seguidas de lazer e ganho de massa muscular.

São apresentados na Tabela 3 os motivos pelos quais os praticantes de musculação iniciaram essa atividade. Podemos encontrar saúde e condicionamento físico como as respostas mais citadas. De acordo com Weinberg e Gould (2001), o controle do peso corporal, a queda do risco de hipertensão, a queda do estresse e da pressão, são os fatores mais comuns dos motivos de adesão da prática de atividade física. É notável que nesses casos os indivíduos dêem muita importância para o trabalho do profissional de Educação Física frente aos seus resultados. Dessa forma, a percepção do indivíduo frente aos resultados obtidos passa a ser muito relevante para a sua aderência.

Tabela 3  
Objetivo(s) inicial (is) da prática da musculação

Indivíduo	Por que começou?												
	Saúde	Lazer	Auxílio Dança	Cond. Físico	Forma Física	Disciplina	Prazer	Dores	Perder	Ganho de massa muscular	Bem Estar	Recomendação Médica	Estética
1	X	X											
2			X										
3		X		X									
4					X								
5	X					X	X						
6				X				X					
7									X				
8								X	X				
9	X			X							X		
10				X								X	
11	X												X

Na Tabela 4, entre os motivos pelos quais os indivíduos continuam a prática da musculação, observar que eles citaram, principalmente, saúde e bem estar, seguidos melhora do condicionamento físico, lazer, prazer e percepção dos resultados positivos, entre outros.

Logo na Tabela 4 podemos observar a importância que os indivíduos são ao fator saúde quando questionados sobre os motivos da manutenção da prática da atividade em questão. O bem estar e a percepção dos resultados, provavelmente, servem como balizadores dessa manutenção.

Tabela 4  
Motivos para permanecer na prática da musculação

Indivíduo	Por que continua?										
	Saúde	Lazer	Manutenção	Melhora Cond. Físico	Resultados Positivos	Disposição	Prazer	Alívio das Dores	Bem Estar	Resultados Estéticos	
1	X	X									
2			X								
3									X	X	
4				X					X	X	
5	X	X					X		X		

6								x	x	
7							x			
8	x									
9	x			x		x				
10	x									
11					x					

Na análise da Tabela 5 podemos perceber que poucos indivíduos já pensaram em parar de praticar a musculação por conta da rotina de exercícios e pelo fato dela ser cansativa e dolorosa. Quando questionados se algo atrapalha no seu treino, 4 indivíduos responderam que sim e responsabilizaram a rotina da musculação; o frio na parte da manhã; dias de chuva; tarefas diárias; o trabalho e a família, como outras tarefas a serem cumpridas. Quando questionados se já treinaram lesionados, apenas uma pessoa desse grupo citou que sim.

Tabela 5  
Condições para a prática da musculação

Indivíduo	Pensou em interromper? Por quê?	Algo atrapalha?	Treinou lesionado?
1	Não.	Não.	Não.
2	Sim. Rotina.	Sim. Rotina da atividade.	Não.
3	Não.	Sim. Frio de manhã.	Sim.
4	Não. Pois gosta da musculação.	Não.	Não.
5	Não.	Sim. Chuva, tarefas, trabalho, família.	Não.
6	Não.	Sim. Falta de horário, tem que cuidar da filha.	Não.
7	Não.	Não.	Não.
8	Não.	Não.	Não.
9	Não. Pois é saudável.	Não.	Não.
10	Sim. Pois é cansativo e doloroso.	Não.	Não.
11	Não.	Não.	Não.

Quando questionados se, ao substituírem a musculação por outra atividade, o que fariam, as respostas foram as mais diversas (veja Tabela 6). A atividade mais citada pelos indivíduos foi a corrida, seguida da caminhada e mais tempo para dormir, o que não deixa de

ser um fator importante, uma vez que esses praticantes de musculação treinam na parte da manhã. Outro fato interessante de se apontar é o fato de a maioria dos indivíduos optarem por substituir a musculação por outras práticas de atividade física.

A Tabela 6 apresenta que os indivíduos, se substituíssem a prática da musculação por outra atividade, optariam na sua grande maioria por outro tipo de atividade física. Isso mostra que esses indivíduos têm consciência da importância da prática de atividade física e dos seus benefícios. Isso demonstra que mesmo que não seja com a prática da musculação, esses indivíduos já estão aderidos à prática de atividade física.

Tabela 6  
Atividades que praticariam se substituíssem a prática da musculação

Indivíduo	Se substituíssem a musculação, o que faria no tempo livre?												
	Caminhada	Dormir	Fitness	Kickboxer	Família	Ler	Trabalho	Estudar Música	Pilates	Corrida	Tênis	Dança	Natação
1										x			x
2												x	
3	x									x	x		
4									x	x			
5						x	x	x					
6					x								
7				x									
8			x										
9		x											
10		x											
11	x												

Ainda quando questionados sobre os aspectos que contribuem, tanto de forma positiva quanto negativa, para sua prática atual de atividade física - no caso a musculação -, os participantes responderam como aspectos negativos: a rotina de exercícios, assim como, falta de tempo, dor, cansaço, acordar cedo e não gostar de abdominais. Já os aspectos positivos citados foram, em sua grande maioria, o bem estar e o fato da prática ser saudável, assim como o prazer, o fato de gostar de treinar e os ganhos com a mesma.

## **6 Considerações Finais**

A prática regular de atividade física, como já citada por Tahara, Schwartz e Silva (2003), Saba (2001) e Carvalho et al (1996) é muito importante para a população em geral, podendo a partir delas melhorar os níveis de qualidade de vida, promoção da saúde, prevenção de doenças ou sentir-se melhor.

Faz-se necessária atenção aos motivos que levam os alunos à prática de qualquer atividade física, assim como sua permanência e que o planejamento do profissional de Educação Física esteja de acordo com esses motivos e condições dos alunos e do local de prática, pois os indivíduos citaram como aspectos positivos da atividade física, o bem estar, a saúde e a obtenção de resultados positivos com a prática, e no caso dos aspectos negativos, a rotina dos exercícios e a monotonia. Estes aspectos negativos podem ser modificados dentro de um programa de atividade física em academias. Como citado por Weinberg e Gould (2001) a falta de motivação é apontada como fator determinante para o desligamento da sua prática de atividade, logo o profissional de Educação Física tem que estar atento com a satisfação do seu aluno para ajudá-lo na manutenção da sua aderência a atividade.

Concluindo, podemos afirmar que a aderência a um programa estruturado e supervisionado de atividade física é muito importante para que os indivíduos consigam manter uma prática de atividade física saudável, atingindo assim seus objetivos, sejam eles estético, promoção da saúde ou apenas de lazer. Avaliações periódicas sobre as condições da prática podem auxiliar tanto o profissional de Educação Física, quanto os responsáveis pelo espaço, nesse caso a academia, a estarem sempre atentos ao que podem melhorar nas condições de prática dos alunos, assim como procurarem facilitar a aderência dos alunos à atividade física, em geral.

# Referências

BARBANTI VJ. **Dicionário de educação física e do esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

CARVALHO, Tales; NÓBREGA, Antônio C. L.; LAZZOLI José K.; MAGNI João R. T.; REZENDE, Luciano; DRUMMOND, Félix A.; OLIVEIRA, Marcos A. B.; DE ROSE, Eduardo H.; ARAÚJO, Cláudio G. S.; TEIXEIRA, José A. C. **Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v.2 n.4 p. 79-81, out./dez. 1996.

COUSINS, Sandra O'brien. **Exercise, aging & health: overcoming barriers to an active old age**. Philadelphia: Brunner, 1997. apud, SANTOS, S. C.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006; 5 (1): 23-34.

DISHMAN, R. K. **Exercise adherence: its impact on public health**. Champaign, Human Kinetics, 1988. apud IAOCHITE, Roberto T. Aderência ao exercício e crenças de auto-eficácia. In: AZZI, Roberta G; POLYDORO, Soely A. J. **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006.

FLECK, Steven; SIMÃO, Roberto. **Força: princípios metodológicos para o treinamento**. 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2008.

GUARNIERI JC. **Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física**. Rio Claro, 1997. 34 f. [Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista]

IAOCHITE, Roberto T. Aderência ao exercício e crenças de auto-eficácia. In: AZZI, Roberta G; POLYDORO, Soely A. J. **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnica de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados**. 7ª ed. – São Paulo: Atlas, 2008.

LIZ, Carla M.; CROCETTA, Tânia B.; VIANA, Maick da S.; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

MARCELLINO N. C. Academias de ginástica como opção de lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54, 2003. ISSN 0103-1716. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/articler/viewFile/496/521>. Acesso em: 18 nov. 2008. apud LIZ, Carla M.; CROCETTA, Tânia B.; VIANA, Maick da S.; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188, jan./mar. 2010.

MARCUS, B. H; SELBY, V. C ; NIAURA, R. S. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. In: **Research quarterly for exercise and sport**, 1988. apud, SABA, F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**, 10, 1997, Goiânia. Goiânia: Potência, 1997.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Projeto Saúde**: estudo sobre o estilo de vida. Brasília, 1998.

NUNOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 1998; 3: 45-58. apud, SANTOS, S. C.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006; 5 (1): 23-34.

OKUMA, S. S. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, São Paulo. São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas.

OKUMA, S.S. **O significado da atividade física para o idoso**: um estudo fenomenológico. São Paulo, 1997. 380p. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

ROJAS, P. N. C. **Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba** – PR. 2003. 203 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

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

SANTOS, S. C.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006; 5 (1): 23-34.

STAHL, T. et al. The importance of the social environment for physically active lifestyle: results from international study. **Social Science & Medicine**, 52 (1), 1-10, 2001. apud, IAOCHITE, Roberto T. Aderência ao exercício e crenças de auto-eficácia. In: AZZI, Roberta G; POLYDORO, Soely A. J. **Auto-eficácia em diferentes contextos**. Campinas, SP: Alínea, 2006.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov**. 2003; 11(4): 7-12.

TAMAYO,Alvaro;CAMPOS,Ana Paula M. de;MATOS,Daniela R. de ;MENDES,Graciano R.;SANTOS,Juliana B. dos;CARVALHO, Nális T. .A influência da atividade física regular no auto-conceito.Estudos de Psicologia,2001,6(2), p.157-165. apud, SANTOS, S. C.; KNIJNIK J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2006; 5 (1): 23-34.

WANKEL, L. M. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. **International Journal of Sport Psychology**, v. 24, p. 151-169, 1993.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2<sup>a</sup> ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

# ANEXOS

---

---

## ANEXO A: Questionário de Aderência ao Esporte

### Questionário – Aderência ao Esporte

- 1) Idade:
- 2) Gênero:        M ( )        F ( )
- 3) Grau de escolaridade:
- 4) Qual(is) atividade(s) física(s) pratica?
- 5) Há quanto tempo e onde pratica?
- 6) Qual a frequência semanal? Dias e horários
- 7) Por que você começou esta(s) atividade(s)?
- 8) Por que você continua esta(s) pratica(s)?
- 9) Você já pensou em parar de praticar essa(s) atividade(s)? Por quê?
- 10) Há algo que atrapalha seu treino? Comente.
- 11) Você já treinou lesionado? Se sim, explique como e quantas vezes isto ocorreu.
- 12) Se você fosse substituir esta(s) pratica(s) o que faria neste tempo?
- 13) Comente o que é bom e o que é ruim para você quanto a sua prática atual de atividade física.

**ANEXO B: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Academia)**



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
Faculdade de Educação Física – Coordenação de Graduação  
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP, CEP 13083-851  
Fone: (19) 3521-6606 – FAX: (19) 3289-3697



---

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Ao responsável pela academia

Meu nome é Éder Henrique de Oliveira e sou aluno do 10º semestre do curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Como parte da minha formação tenho que apresentar uma monografia, a qual está sendo orientada pela Ms. Tânia Leandra Bandeira.

Esta pesquisa faz parte da minha monografia, a qual tem como tema “ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS.”

Para tanto, um questionário foi preparado e pedimos que os alunos voluntários respondam sobre o assunto. São perguntas simples e não haverá identificação dos respondentes e nem do local aplicado. Além disso, tanto o responsável pela academia quanto os alunos ficarão com uma cópia do “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, assim como têm o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer penalidade ou prejuízo a qualquer uma das partes.

O questionário consta de perguntas que podem ser respondidas informalmente e os resultados serão utilizados apenas para fins acadêmicos, como para a elaboração de uma monografia, publicação em revista e apresentação em congressos científicos. No entanto, os nomes dos alunos e do local aplicado serão mantidos em sigilo absoluto.

Não haverá custos ou qualquer prejuízo previsível ao respondente, a seus familiares e a instituição vinculada, bem como nenhum benefício financeiro a qualquer uma das partes.

Qualquer dúvida colocamo-nos à disposição:

Tânia Leandra Bandeira (orientadora responsável)

Telefone (19) 8240 8888

E-mail: [taniabas@terra.com.br](mailto:taniabas@terra.com.br)

Éder Henrique de Oliveira (pesquisador responsável)

Telefone (19) 8820-6258

E-mail: [eder\\_unicamp@yahoo.com.br](mailto:eder_unicamp@yahoo.com.br)

Caso esteja de acordo, solicito sua assinatura neste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, agradecendo, antecipadamente, sua colaboração.

Eu, \_\_\_\_\_ RG

\_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, sou

\_\_\_\_\_ da Academia Taquaral Sport Center, CNPJ

\_\_\_\_\_ e concordo com a participação dos alunos voluntários nesta pesquisa sobre

“ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS.”

Indaiatuba, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2011.

Responsável pela academia

Éder Henrique de Oliveira  
(pesquisador responsável)

## ANEXO C: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Alunos)



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
Faculdade de Educação Física – Coordenação de Graduação  
Cidade Universitária, Barão Geraldo, Campinas/SP, CEP 13083-851  
Fone: (19) 3521-6606 – FAX: (19) 3289-3697



---

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Ao aluno

Meu nome é Éder Henrique de Oliveira e sou aluno do 10º semestre do curso de Bacharel em Educação Física da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Como parte da minha formação tenho que apresentar uma monografia, a qual está sendo orientada pela Ms. Tânia Leandra Bandeira.

Esta pesquisa faz parte da minha monografia, a qual tem como tema “ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS.”

Para tanto, um questionário foi preparado e pedimos que responda sobre o assunto. São perguntas simples e não haverá identificação do respondente e nem do local aplicado. Além disso, o entrevistado ficará com uma cópia deste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, assim como tem o direito de desistir da pesquisa a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer penalidade ou prejuízo a qualquer uma das partes.

O questionário consta de perguntas que podem ser respondidas informalmente e os resultados serão utilizados apenas para fins acadêmicos, como para a elaboração de uma monografia, publicação em revista e apresentação em congressos científicos. No entanto, os nomes dos alunos e do local aplicado serão mantidos em sigilo absoluto.

Não haverá custos ou qualquer prejuízo previsível ao respondente, a seus familiares e a instituição vinculada, bem como nenhum benefício financeiro a qualquer uma das partes.

Qualquer dúvida colocamo-nos à disposição:

Tânia Leandra Bandeira (orientadora responsável)

Telefone (19) 8240 8888

E-mail: [taniabas@terra.com.br](mailto:taniabas@terra.com.br)

Éder Henrique de Oliveira (pesquisador responsável)

Telefone (19) 8820-6258

E-mail: [eder\\_unicamp@yahoo.com.br](mailto:eder_unicamp@yahoo.com.br)

Caso esteja de acordo, solicito sua assinatura neste “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”, agradecendo, antecipadamente, sua colaboração.

Eu,

---

\_\_ RG \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, aluno da Academia Taquaral Sport Center, concordo em participar desta pesquisa sobre “ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS.”

Indaiatuba, \_\_\_\_ de Junho de 2011.

Aluno voluntário

Éder Henrique de Oliveira