

**MOTIVOS DE ADERÊNCIA E PERMANÊNCIA EM PROGRAMAS DE MUSCULAÇÃO**Ivan Bossi<sup>1,2</sup>, Rafael Stoeberl<sup>1,2</sup>, Rafaela Liberali<sup>1</sup>**RESUMO**

Na sociedade moderna, o perfil de aparência e saúde ressalta a estética como um fator almejado de bem-estar físico e social, motivando indivíduos a aderirem a programas de musculação nas academias. Neste contexto, procurou-se, na pesquisa, identificar os motivos preponderantes que levam os indivíduos a aderirem e permanecerem em programas de musculação. No histórico da musculação consta que o estímulo através de exercícios físicos para o treinamento da força visava unicamente a vitória em combates de lutas e posteriormente originou-se o culturismo, já na sociedade moderna a prática do exercício físico adquire valores agregados a saúde e qualidade de vida, por razão da informação de benefícios como fator de influência para mudança de comportamento através também da mídia. O estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com enfoque quantitativo, como instrumento de coleta utilizou-se questionário aplicado para cinquenta indivíduos praticantes de musculação por um período mínimo de seis meses, em cinco academias na cidade de Mafra – SC. Os resultados evidenciaram como perfil dos praticantes de musculação, segundo a amostra, sendo indivíduos jovens, na sua maioria acadêmicos, que quanto a aderência em programas de musculação são motivados principalmente pelo fator estético com 62%, e a permanência por obterem uma melhoria na qualidade de vida e saúde apontando por 24% dos questionados, observando assim, com a permanência em programas de musculação e conseqüente informações, adquirindo-se benefícios com a qualidade de vida e saúde, sendo pertinentes como motivo estético de emagrecimento e hipertrofia muscular.

**Palavras-chave:** aderência, permanência, estética, musculação.

- 1- Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu em Fisiologia do Exercício – Prescrição do Exercício da Universidade Gama Filho - UGF
- 2- Graduação em Educação Física pela Universidade do Contestado – UnC/Mafra.

**ABSTRACT**

Reasons of adherence and permanence in programs of muscular activity

In the modern society, the appearance profile and health emphasizes the aesthetics as a longed for factor of physical and social well-being, motivating individuals to adhere her/it to muscular activity programs in the academies. In this context, it was sought, in the research, to identify the preponderant reasons that you/they take the individuals to adhere her and they stay in muscular activity programs. In the report of the muscular activity it consists that the incentive through physical exercises for the training of the force only sought the victory in combats of fights and later he/she arose the cultures, already in the modern society the practice of the physical exercise acquires joined values the health and life quality, for reason of the information of benefits as influence factor for change of behavior through also of the media. The study was characterized as a descriptive research with quantitative focus, as collection instrument was used applied questionnaire for fifty practicing individuals of muscular activity for a minimum period of six months, in five academies in the city of Mafra - SC. The results evidenced as the muscular activity apprentices' profile, according to the sample, being young individuals, in his/her majority academics, that as the adherence in muscular activity programs is motivated mainly by the aesthetic factor with 62%, and the permanence for they obtain an improvement in the life quality and health appearing for 24% of those questioned, observing like this, with the permanence in muscular activity programs and consequent information, been acquired benefits with the life quality and health, being pertinent as aesthetic reason of weigh loss and muscular hypertrophy.

**Key Word:** adherence, permanence, aesthetics, muscular activity.

Endereço para correspondência:  
bossivan21@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

As imposições da sociedade moderna, quanto ao perfil da aparência e saúde, estabelecem indivíduos de corpo esbelto e magreza, ressaltando a estética como um objetivo almejado como fator de bem-estar físico e social, levando a um grande número de pessoas a iniciarem programas de exercício físico como a musculação, identificando-se os benefícios adquiridos, de acordo com o seu interesse de estética ou mesmo de saúde, com o programa como um fator de aderência e motivação a permanência por períodos prolongados da vida em programas de musculação nas academias.

Os programas de musculação tem sua origem relacionada a busca da força para vencer lutas e apresentações exibicionistas dos músculos desenvolvidos surgindo desse ideal o culturismo, que preserva, ainda hoje, os interesses do corpo com músculos definidos voltados a competições e ao marketing. A musculação, no entanto, abrangeu outros interesses, voltando também para a área da saúde, sendo contemplada em programas específicos de reabilitação e prevenção, como também para a qualidade de vida relacionada ao bem-estar físico e social, estando associado a divulgação pelos meios de comunicação, atingindo grande parcela populacional.

## HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA MUSCULAÇÃO

A história da musculação é muito antiga existindo relatos que datam do início dos tempos afirmando a prática de exercícios com pesos. Em escavações na cidade de Olímpia foram encontradas pedras com entalhes para as mãos permitindo aos historiadores intuir a utilização destas em treinamentos com pesos. Há registros de jogos de arremessos de pedras através de gravuras em paredes de capelas funerárias do Egito antigo mostrando que há 4.500 anos atrás os homens já levantavam pesos como forma de exercício físico.

A história de Milon de Crotona discípulo do matemático Pitágoras (500 a.C.), seis vezes vencedor dos Jogos Olímpicos, ilustra um dos métodos de treinamento mais antigos da humanidade, cujo princípio fundamental e utilizado até hoje, isto

é, a evolução progressiva da carga. Milon treinava com um bezerro nas costas a fim de aumentar a força dos membros inferiores, e quanto mais pesado o bezerro ficava, mais sua força aumentava. Os relatos mostram que Milon foi um dos primeiros a se preocupar com a suplementação alimentar e que ele comia por dia 9 kg de carne, 9 kg de pão e 10 litros de vinho - gerando um total de 57 mil kcal. Ele também era capaz de matar um boi com as mãos e comê-lo sozinho. O nome da cidade de Milão é em sua homenagem. Diz a lenda que morreu devorado por lobos, pois ficou preso ao dar um golpe em uma árvore.

Os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas (1896) envolveram 14 países, 241 atletas tiveram uma duração de 10 dias e foram assistidos por 280 mil pessoas. Eles foram marcados por uma precária organização, infra-estrutura, qualidade técnica, respeito às regras e, não admissão de mulheres nas provas, contudo, os levantamentos de peso já faziam parte das 43 provas entre os 9 esportes olímpicos da época. No levantamento de pesos com as duas mãos o campeão foi o dinamarquês Viggo Jensen e na exótica prova do levantamento de peso categoria "um braço" o campeão foi o britânico Launceston Elliott que passou a posar seminu, exibindo seu físico para revistas de fotografias. Fato que gerou um escândalo que levou à não realização da prova na Olimpíada seguinte em Paris (1900). O levantamento de peso retornou na Olimpíada Seguinte em Saint Louis (1904).

A história mostra que a partir do final do século XIX o chamado "culturismo", juntamente com o "halterofilismo", tinha suas atenções voltadas para as companhias circenses e teatros, onde eram apresentados "os homens mais fortes do mundo". Nomes expressivos daquela época tais como Louis Attila, Eugen Sandow e Charles Samson participavam de exibições e confrontos, disputando este título. Attila, em 1887, na Europa, durante o jubileu da Rainha Vitória, recebeu do Príncipe de Gales uma pequena estátua com a figura de Hércules cravejada com 36 diamantes, o que o tornou famoso. Como consequência disto, pessoas de todo o mundo viram no desenvolvimento dos seus músculos uma forma de enriquecer. Ginásios foram abertos por toda a Europa, que na época era o berço dos homens fortes. Attila fundou o seu ginásio em Bruxelas onde e

# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

recebia alunos da Universidade de Leyden, gerando grandes nomes como Frederick Muller. Este, num confronto com Charles Samson, venceu-o, e tempo depois foi vencido por Sandow, denominado na época como "Aristocrata dos Culturistas".

Eugen Sandow nascido na Alemanha em 1867 se converteu em um ídolo do esporte e por 30 anos foi considerado o melhor físico do mundo. Aos 16 anos já aparentava um físico bem desenvolvido, que mostrava que tinha um potencial genético favorável. Trabalhou em circo com a intenção de correr o mundo, e com isso adquiriu ali a base para um grande desenvolvimento muscular. Porém o circo em que trabalhava foi à falência em Bruxelas e ele se viu sem emprego. Conheceu ali o professor Attila que viu em Sandow um grande potencial de atleta. Attila o tomou como pupilo e o ensinou a treinar com pesos e a posar. Passaram então a fazer exposições em várias cidades com demonstrações de força.

Em 1889 se separaram e Sandow foi rodar a Europa, sem destino certo terminando em Veneza. Em Veneza um artista americano chamado Aubrey Hunt surpreendeu Sandow banhando-se em um lago, que resolveu pintá-lo em um lenço. Esta peça hoje se encontra na coleção particular de Joe Weider.

Sandow então passou a ser desafiado para provas de força. Retornando à Londres resolveu encarar um desafio que era lançado por dois homens fortes da época e que pagavam 500 libras esterlinas quem conseguisse superá-los. Até Sandow aparecer ninguém tinha conseguido, ele então facilmente venceu o desafio e a partir daí começaram exposições por toda Inglaterra. Por quatro anos Sandow percorreu a Inglaterra com exposições de força e poses. Até que em 1893 um empresário americano o convenceu que fosse para os EUA. Nos EUA ele não se deu muito bem. Mas em uma exposição na Alemanha, conheceu o mais célebre empresário de espetáculos de todos os tempos, Ziegfeld, que percebeu que Sandow era uma figura muito admirada pelas mulheres.

Ele o levou para a Exposição Mundial Comemorativa do Descobrimento da América, em Chicago. Alugou um teatro e preparou uma aparição diferente do habitual que eram apresentações de musculosos com peles de leopardo. Quando todos menos esperavam entra Eugene Sandow com uma simples

sunga. As mulheres foram à loucura. O êxito foi fantástico e com isso rodaram Canadá e EUA. Em São Francisco Sandow lutou e venceu um leão (previamente drogado e desdentado). Fazia shows particulares para mulheres, shows de levantamento de pesos que até hoje não foram superados, porém depois de alguns anos fazendo isso sem descanso entrou em colapso nervoso. Regressou a Inglaterra onde se casou com uma garota muito bela chamada Blanche Brookes. Recuperou-se física e mentalmente, e a partir daí se dedicou a abrir ginásios de cultura física e reformular os hábitos alimentares das pessoas. Abriu com êxito escolas de cultura física por toda Inglaterra.

Iniciou uma revista em 1898 - "Sandow Magazine", publicou vários livros inclusive uma obra que deu nome ao esporte internacionalmente: "*Bodybuilding, or Man in the Making*". Inventou aparelhos e criou cursos de ginástica por correspondência que foram verdadeiros marcos na cultura física, foi um dos primeiros defensores do ensino da educação física em colégios e escolas, desenvolveu exercícios para reduzir as dores do parto, pediu a empresários que deixassem que os assalariados fizessem um pouco de ginástica por dia, o que talvez sugere que ele seja também o criador da ginástica laboral. Foi talvez o primeiro *personal trainer* da história, pois era professor particular dos reis Eduardo VII e George V, da Inglaterra. Foi um benfeitor da humanidade no que tange o aspecto do treinamento com pesos, da cultura física, do exercício, da educação física. Não era santo, sentia uma fraqueza por mulheres que também o assediavam. Isso causou muitos problemas ao seu casamento.

Morreu em 1925 tentando tirar o seu carro que caiu em um buraco após ter derrapado na estrada. Com o esforço teve uma hemorragia cerebral, provavelmente não só do esforço, mas também da queda e batida do carro. Foi enterrado como indigente, devido a problemas com a mulher, no cemitério londrino de Putney Vale.

O homem que foi intitulado pelo rei George I da Inglaterra como: "Professor da Ciência da Cultura Física de sua Majestade", hoje está imortalizado pela homenagem de Joe Weider que escolheu sua imagem (segurando uma barra com pesos de bola) para o troféu de premiação para o maior evento do mundo de musculação que é o Mr.

Olympia. Neste sentido, Eugen Sandow (1867-1925) deve ser respeitado e perpetuado um dos grandes homens de todos os tempos na Musculação. O Culturismo propriamente dito, surgiu do halterofilismo competitivo, na década de 1940, através do halterofilista canadense Josef (Joe) Weider, cuja iniciação no culturismo aconteceu em 1939, quando ele por acaso teve acesso a uma revista de halterofilismo. Joe decidiu então construir e modelar seu corpo com o propósito de afugentar e se proteger dos tipos brigões que assolavam a vizinhança onde morava em Montreal.

Weider foi a um ferro-velho onde forjou duas barras com anilhas a partir de rodas e eixos de automóveis e começou a treinar em casa. Quando começou a notar o aparecimento dos resultados de seu treinamento, convenceu-se de que, como ele, outras pessoas gostariam também de se beneficiar do treinamento com pesos. Com os \$7,00 que tinha, Joe iniciou a publicação de um informativo chamado "*Your Physique*". Um ano depois, definiu seu esporte como algo diferente do halterofilismo de competição, o que implicava num tipo de treinamento que utilizava especificamente movimentos compostos, cujo único propósito era desenvolver tamanho muscular em uma proporção equilibrada, dentro de determinados padrões que seguiam determinadas regras. Seus métodos eram empíricos, já que observava, estudava e mesclava técnicas de halterofilistas uma vez que a ciência do treinamento desportivo e a fisiologia de exercício ainda estavam em seu início. Logo descobriu que o êxito para este novo esporte se baseava antes de tudo em velocidade, técnica e, sobretudo, potência, porque ajuda o desenvolvimento físico.

Preocupado também com a alimentação dos atletas, Joe pesquisou fontes de nutrição que acreditava ser alimentação saudável, como, por exemplo, uma taça de aveia com fruta cortada em pedaços, acompanhada de suplementos. O treinamento com pesos e a dieta adequada seriam a medicina preventiva do século 21. Atualmente, os treinamentos com pesos (ou treinamento resistido) são requisitos prévios para melhorar o rendimento em todos os esportes. Uma dieta baixa em gordura, rica em proteínas de alta qualidade e carboidratos complexos

complementaria a parte nutricional dos atletas que desejam aumentar a sua massa muscular.

## **A PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO E A SOCIEDADE MODERNA**

A vida moderna, muitas vezes, tende a ser pouco saudável, uma vez que provoca estresse e estafa, agravada por uma alimentação inadequada e pela não regularidade na prática de exercícios físicos. Com todos esses fatores mencionados, a qualidade de vida da população pode ficar bastante abalada, tanto em nível físico quanto psicológico. Cada vez mais pessoas tornam-se completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as quem mais teriam a ganhar com a prática regular de atividades física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou bem-estar.

As academias tornaram-se uma opção para a população urbana, que adere ao exercício físico, com o intuito de obter melhorias em seu bem-estar geral, conforme salienta Saba (2001).

A partir da década de 70, procurou-se a aderência às atividades oferecidas em academias, como opção de ginástica fora dos clubes, com objetivos variados, desde a estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos, controle do peso, melhoria da flexibilidade, redução dos níveis de estresse ou divertimento.

Alguns autores apresentam suas contribuições no sentido de identificar a compreensão do termo de aderência. Entende-se como aderência, conforme explicita Barbanti (1994), a participação mantida constante em programas de exercícios, considerados nas formas individual ou coletiva, previamente estruturados ou não.

As influências sociais da família e amigos são, também, de extrema importância à manutenção da atividade física, pois esse suporte social incentiva o praticante a manter o interesse em continuar fisicamente ativo.

A mídia, de certa forma, vem contribuindo para a superlotação das academias de ginástica, uma vez que são várias as revistas, jornais e televisão que divulgam corpos perfeitos e modelados, os típicos "malhados". Esse fato acaba por contribuir para que haja uma grande procura pelos centros especializados de treinamento, incluindo aí as academias.

Os fatores de aderência, apresentados por King e colaboradores (1998) sugere duas etapas distintas, associadas à adoção e manutenção de um estilo de vida ativo. Para a adoção, há a dependência de três aspectos: fatores de ordem pessoal, ambiental ou social e relacionado ao programa de atividade física que poderá ser escolhido (Tabela I). Esse modelo orienta em qual direção haverá a

interação entre adoção e manutenção de um estilo de vida ativo. Por outro lado, a passagem do nível de adoção de um estilo de vida ativo, para a manutenção, dependerá de atitudes pessoais, como hábitos de fumar, tempo de atividade, motivação pessoal, características do programa de exercícios e, principalmente, do estímulo do grupo social (amigos, família).

**TABELA I** – Modelo de fatores para a adoção de estilo de vida ativo

	<b>Pessoais</b>	<b>Programa</b>	<b>Ambiental / Social</b>
<b>Adoção</b>	Idade, gênero Educação Ocupação Peso Tabagismo Atitudes / crenças	Conveniência Intensidade Escolhas  Custos	Disponibilidade Local e clima
<b>Manutenção</b>	Tabagismo Peso Tempo atividade Motivação	Conveniência Intensidade Flexibilidade Habilidade	Estímulo grupo social Reforço positivo Redução barreiras

King e colaboradores (1998)

Embora a análise da relação entre os aspectos pessoais e ambientais seja complexo, a explicação da aderência e manutenção de um estilo de vida muito depende da utilização de mecanismos educacionais, criados para a mudança do nível de atividade física, sendo interessante estimular indivíduos a mudarem o nível de atividade física (sedentário → irregularmente ativo → ativo → muito ativo).

A importância na divulgação da mensagem, através da mídia escrita, televisiva e radiofônica, em paralelo à elaboração de materiais informativos, são pontos que convergem para a possibilidade de mudança de comportamento, frente ao envolvimento em atividade física. A associação entre as etapas de adoção para o estágio de manutenção de um estilo de vida ativo requer atenção especial de pesquisadores e profissionais de saúde, para que possam dirigir, com a maior eficácia, as mensagens para diferentes grupos populacionais. Seria interessante observar que, em função da interferência de fatores pessoais e ambientais na aderência de um estilo de vida ativo, sejam distintos a escolha da metodologia de intervenção deveria seguir características específicas. Assim, a mídia de massa, por exemplo, apresenta uma forte contribuição na informação populacional sobre os benefícios de um estilo de vida ativo.

A mídia televisiva é apontada como um dos meios mais rápidos de informação populacional que, potencialmente, pode ser associada à mudança de comportamento.

Seria interessante ressaltar que o comportamento ativo sofre interferências da dinâmica de vida dos indivíduos (trabalho, aspectos corporais, fatores psicológicos, crenças e conhecimentos) e de fatores ambientais (segurança, moradia, aspectos econômicos, saúde básica, educação, transporte e locais) que podem ter uma relação determinante para o envolvimento populacional em atividades físicas. Essa interação entre fatores pessoais *versus* fatores ambientais permite explicar a aderência a um estilo de vida ativo, baseado nas atitudes, durante a vida. A perspectiva de mudança de comportamento populacional vincula-se a interferências das barreiras pessoais e ambientais, sendo que as barreiras pessoais são mais facilmente modificáveis que as ambientais, o que permite, inicialmente, a mudança de estilo de vida.

A população está cada vez mais se preocupando com a melhoria da qualidade de vida e essa conscientização, a respeito da importância do exercício físico. Segundo Saba (2001), a atividade física é benéfica tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Esse autor aponta melhorias na

capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de auto-estima, da auto-imagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Os efeitos positivos sobre os aspectos psicológicos originam-se do prazer obtido na atividade realizada e posterior bem-estar, os quais resultam da satisfação das necessidades ou do sucesso no desempenho das habilidades em desafio. O que leva o ser humano a atingir alguns objetivos em sua vida são alguns fatores e valores próprios, desencadeados pela sociedade na pessoa.

Como cita Saba (2001), alguns fatores influenciadores para aderência em programas de exercício físico, são:

- **Prazer:** quando fazemos algo com prazer, aumenta o interesse e se isso for em alguma atividade física, este prazer o manterá na atividade, ao mesmo tempo em que desencadeará a condição de bem-estar.

- **Sensação de satisfação:** este é um importante fator, pois há sensação de satisfação originada pelos ganhos de bem-estar físico e psicológico; o sentimento de conforto em relação à aparência, oferece segurança em público, e mantém a pessoa na prática de atividade física.

- **Envolvimento do praticante:** com exercícios e esportes em seu histórico pessoal, ou seja, pessoas que já eram ativas no passado, provavelmente criam um sentimento de auto-confiança e auto-motivação para a prática atual.

- **Acesso fácil:** em locais que possuem um programa supervisionado de exercícios físico e oferecem uma assistência adequada de orientação, podendo ser um fator motivante. Outros aspectos que devemos levar em conta é a distância, preço e acessibilidade. Fatores alegados como motivo de desistência são a distância e preço.

- **Fatores psicológicos:** acredita-se que com o aumento da auto-estima a pessoa se sintá satisfeita, após realizar atividade física / exercício físico e crie um "vício positivo".

- **Mídia:** é a principal vendedora de padrões de saúde, beleza, qualidade de vida e bem-estar. É impulsora do corpo sadio e belo. Cria um modelo de corpo e as pessoas correm à prática da atividade física para tentar

se aproximarem dos padrões de estética estipulada pela mídia e sociedade.

- **Grupo social:** segundo fator que influencia psicologicamente a realização da prática de exercícios. Quando há apoio da família e amigos, a prática será mantida.

As relações entre a atividade física, o exercício regular e a saúde constituem-se em assunto pertinente e atual, onde através de pesquisas pelos profissionais de educação física, fisiologistas e alguns médicos, ressaltam as relações entre o estilo de vida mais ativo e a saúde como um todo, sendo que o exercício é importante para a prevenção e tratamento de recuperação física.

### BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS COM A ADERÊNCIA EM PROGRAMAS DE MUSCULAÇÃO

Para a maioria das pessoas iniciar e manter níveis satisfatórios de atividade física e alcançar boa condição nos componentes básicos da aptidão física e manutenção da saúde, requer certo esforço individual. Nas sociedades urbanas e modernas, níveis adequados de atividade física e de aptidão física, somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente, sendo assim, quando o indivíduo percebe os benefícios deste comportamento como de grande valor para sua vida, superando as dificuldades para realizar tais ações, e quando as forças sociais oferecem mais facilitadores do que barreiras.

A motivação para a prática regular de atividades físicas / exercícios físicos é resultante de uma complexa interação de variáveis psicológicas, sociais, ambientais e genéticas. Enquanto alguns fatores que influenciam o comportamento são difíceis de modificar (hereditariedade, escolaridade...) outros são modificáveis através da informação, do desenvolvimento de habilidades, de experiências agradáveis.

Segundo Nahas (2001), as pessoas estão se exercitando por diferentes razões, geralmente uma combinação de vários motivos. Nas sociedades modernas, os valores de aptidão física, corpo esbelto e magreza, principalmente, estão em alta. As razões mais citadas para se exercitar são: controle de peso; estética corporal; prevenção ou controle de hipertensão e doenças cardiovasculares; controle do estresse,

depressão e ansiedade; diversão e recreação; fortalecimento da auto-estima; socialização.

O público, reconhece a importância da atividade física no controle das doenças cardiovasculares, nos benefícios quanto à saúde e bem-estar físico, psíquico e social, mas observa-se que muitas pessoas ainda estão na inatividade. Devido aos grandes estudos feitos sobre prevalência de sedentarismo, de aderência a programas supervisionados ou não, de doenças cardiovasculares, de hábitos nocivos à saúde, de qualidade de vida, etc, também pelo surgimento de declarações e relatórios, promovendo a atividade física, por diversos órgãos, como o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), Associação Americana do Coração (AHA), agências governamentais, entre outros.

O treinamento contra resistência está entre o tipo de exercício mais conhecido e praticado entre todas as modalidades de treinamento. Apesar de algumas pessoas que se exercitam regularmente praticarem apenas atividades aeróbicas, muitas outras estão adicionando o treinamento contra resistência a seus programas. Este tipo de exercício pode ser a atividade mais importante que uma pessoa executa para preservar e melhorar a sua qualidade de vida. Nada fortalece tanto os músculos, articulações e ossos como o treinamento contra resistência.

Além de fortalecer o corpo, pode ser usado para ajudar a corrigir os desequilíbrios da musculatura, na reabilitação e prevenção de contusões, podendo também, combater certas doenças como diabetes, artrite, pressão arterial e as doenças cardíacas. Segundo Aaberg (2001): Um bom programa de treinamento contra resistência, quando executado por um período prolongado de nossa vida, pode fazer uma diferença muito grande na maneira pela qual esse fenômeno nos afeta. Do ponto de vista estético, esse treinamento modela, melhora e até esculpi o corpo humano de uma maneira exclusiva. Ele desenvolve músculos que dão forma ao corpo. Além disso, em virtude do aumento metabólico associado ao ganho de tecido magro, ele também é um fator essencial na redução de gordura corporal.

Muitos estudos estão sendo feitos para mostrar a importância da musculação para a saúde. Desencadeando um crescente número de academias, triplicando o número de

adeptos de todas as faixas etárias e condições, tornando com isso, um local de fácil acesso para a disseminação da atividade física / exercício físico. Explica-se isso expondo que em parte é devido a sua grande gama de objetivos em que os indivíduos podem se beneficiar (Saba, 2001).

Pessoas esportistas ou não, mas que desejam aptidão física para os esforços da vida diária e do trabalho, também podem buscar em um programa de exercícios progressivos supervisionados na musculação, para atendimento de seus objetivos, devido a sua aplicação ser enorme e abrangente, estando direcionado a vários aspectos, tais como Bittencourt (1986) coloca;

- **Competitivo** - Compreende os levantamentos básicos, supino, agachamento, e culturismo ao corpo;

- **Profilático** - É uma arma em relação às lesões músculo - articulares. Reduz, evita muitas lesões desportivas e prolonga a vida atlética dos indivíduos;

- **Terapêutico** - Em casos mais comuns, serve para o fortalecimento muscular e articular, auxílio na correção de vícios naturais e em deformações musculares;

- **Como meio de recreação e estético** - Pode ser uma forma de lazer, mas é uma maneira de moldar as formas corporais;

- **Como meio de preparação física** - É um dos componentes do treinamento desportivo. Nela a musculação atua auxiliando o desenvolvimento das qualidades físicas relativas de força e de resistência muscular localizada.

Nas diversas faixas etárias ela pode ser empregada, mas no caso das pessoas idosas, a musculação tornou-se de grande importância, sendo igualmente aos exercícios aeróbios, defendida e indicada pelos médicos, para que as pessoas ao atingirem uma certa idade, mantenham a autonomia e a independência funcional. A musculação trás os seguintes benefícios para os indivíduos, principalmente aos idosos:

- Eleva a taxa metabólica basal, facilitando a redução do tecido adiposo;

- Aumenta a quantidade de tecido com sensibilidade à insulina aumentada e, portanto captador de glicose;

- Aumenta a proteção de articulações anatomicamente instáveis por sedentarismo, processos degenerativos ou inflamatórios, diminuindo as dores;

- Diminui a possibilidade de quedas por facilitar a recuperação postural nas situações de desequilíbrio do corpo;

- Possibilita a realização de tarefas comuns que exigem força muscular, como levantar cadeiras, subir escadas e deslocar objetos pesados;

- Diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial durante os esforços da vida diária, etc.

Desenvolve-se força de várias formas, mas os estímulos devem ser específicos ao interesse e condições de cada pessoa, desde pessoas já treinadas e até em indivíduos previamente sedentários, visando sempre melhoras estéticas e acima de tudo, saúde.

O incentivo dado a população pela informação, quanto a motivação para a aderência à programas de exercícios físicos regulares, oferecidos por academias de musculação, e os benefícios adquiridos com essa prática constituem-se como uma alternativa atraente para a promoção de um estilo de vida. Procurou-se, portanto, identificar os motivos preponderantes que levam os indivíduos a aderirem e permanecerem em programas de musculação por período prolongado.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo propõe-se a analisar os principais motivos de aderência e permanência em programas de musculação desenvolvidos em academias de musculação, na cidade de Mafra – S.C.

Foi desenvolvido em duas etapas, sendo a primeira relativa a revisão de literatura sobre a sociedade moderna, os benefícios e fatores de aderência e permanência em programas de musculação e, a segunda, referente a realização de pesquisa exploratória, onde coletou-se dados relevantes para análise e discussão sobre o tema.

Para o desenvolvimento dessa fase, utilizou-se como instrumento de coleta de dados, questionário composto de perguntas abertas e fechadas, contendo oito questões, com o objetivo de obter informações acerca do objetivo em estudo.

A população alvo do estudo foi formada por uma amostra de cinquenta alunos frequentadores de cinco academias em período igual ou superior a seis meses, com

idades variadas, de ambos os gêneros e com nível de escolaridade diversificado.

Os dados foram coletados pelos pesquisadores, nas dependências de academias, e para análise de tabelas, para que pudessem ser visualizados mais claramente usando para isso a estatística descritiva (tabela de frequência e percentual).

O questionário utilizado, foi validado em trabalho de pesquisa sobre o tema abordado, na cidade de Florianópolis – S.C., em 2002, por Fiamoncini.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados obtidos nas entrevistas pelos amostrados, estão organizados em tabelas, sendo que as tabelas 1,2,3,4 identificam o perfil dos praticantes de musculação; as tabelas 5,6 verificam quais os motivos que levaram os indivíduos a iniciarem na musculação; a tabela 7 relata os fatores pessoais que contribuíram para a permanência na atividade; na tabela 8 os sujeitos indicam os benefícios observados com a prática da musculação.

**TABELA 1:** Faixa etária dos amostrados

FAIXAS ETÁRIAS	FREQUÊNCIA	%
15-20	6	12
21-25	22	44
26-30	9	18
31-35	8	16
36-40	5	10
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

A tabela 1 apresenta a faixa etária dos amostrados.

A partir da tabela 1, observa-se que a maioria dos amostrados encontra-se na faixa etária de 21-25 anos, em um total de 44%, seguido da faixa etária de 26-30 anos, sendo 18%, identificando a predominância da clientela jovem nas academias.

A tabela 2 apresenta o número de indivíduos discriminados por gênero.

**TABELA 2:** Número de indivíduos por gênero

GÊNERO	FREQUÊNCIA	%
Masculino	36	72
Feminino	14	28
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Na tabela 3, discriminam-se os amostrados por estado civil.

**TABELA 3:** Estado civil dos amostrados

ESTADO CIVIL	FREQUÊNCIA	%
Casado	21	42
Solteiro	26	52
Separado	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Na tabela 2, observa-se a predominância do sexo masculino de 72%. Enquanto na tabela 3, 52% da amostragem é composta de solteiros.

Na tabela 4, pode-se observar o grau de instrução dos amostrados.

**TABELA 4:** Grau de instrução dos amostrados

GRAU DE INSTRUÇÃO	FREQUÊNCIA	%
2º grau incompleto	4	8
2º grau completo	16	32
Superior incompleto	21	42
Superior completo	9	18
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Os dados da tabela demonstram maior frequência de indivíduos cursando o ensino superior, pressupondo-se que, a maior informação contribui para a valorização da prática regular do exercício físico.

A Tabela 5, relata os motivos que levam a iniciarem a musculação.

**TABELA 5:** Motivos que levaram os indivíduos a iniciarem a musculação

MOTIVOS	FREQUÊNCIA	%
Estético	31	62
Saúde	12	24
Hábito	4	8
Ordem médica	3	6
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Os motivos da aderência a prática da musculação entre os citados na amostra, ressaltam em sua maioria 62% a razão da estética, com 24% a preocupação com a saúde, 8% adotando como hábito de vida e 6% por recomendação médica. Considera-se

este último índice como muito baixo devido a classe médica ainda oferecer resistência quanto a prescrição da musculação como exercício para prevenção ou reabilitação de patologias, desconhecendo os benefícios da musculação e muitas vezes dando preferências aos exercícios aeróbicos.

Na tabela 6, apresenta-se o tempo de prática na musculação.

**TABELA 6:** Tempo de prática de musculação.

TEMPO DE PRÁTICA	FREQUÊNCIA	%
De 6 meses a 1 ano	21	42
De 1 a 2 anos	23	46
De 3 a 4 anos	6	12
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

A permanência da prática de musculação entre os amostrados, encontra-se com maior índice 46% para o período de 1 a 2 anos, ressalta-se que a prática do exercício físico por períodos prolongados são geradores de mudança de comportamento integrando-se ao estilo de vida ativo do praticante.

Na tabela 7, relata-se os principais fatores pessoais de permanência na musculação.

**TABELA 7:** Principais motivos pessoais que influenciam a permanência na musculação.

MOTIVOS	FREQUÊNCIA	%
Manutenção da forma física	5	10
Prazer	2	4
Redução do nível de stress	4	8
Motivação	1	2
Melhor disposição	1	2
Melhora na qualidade de vida e na saúde	15	30
Aumento da auto-estima	3	6
Emagrecimento	6	12
Hipertrofia	13	26
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Como principal motivo, apontado pela tabela para a permanência na musculação encontra-se a melhora na qualidade de vida e na saúde, sendo 30%, enquanto que 26% consideram a busca de hipertrofia e 12% o interesse ao emagrecimento. Baseado nos

dados das tabelas anteriores torna-se possível a realização de duas abordagens ou discussões.

A associação dos motivos pessoais de hipertrofia e emagrecimento encontram-se relacionados ao aspecto estético, sendo o maior motivo para a iniciação ao programa de musculação, conforme dados da tabela 5.

Assim como o fator estético é considerado o principal motivo para a aderência à musculação (tabela 5), tem-se com o tempo de prática a aquisição de informações, que possibilitam identificar na musculação um fator na melhora da qualidade de vida e na saúde (tabela 7).

Na tabela 8, mostram-se os benefícios observados com a prática da atividade física.

**TABELA 8:** Benefícios observados com a prática da atividade física.

BENEFÍCIOS	FREQUÊNCIA	%
Melhora da saúde em geral	12	24
Maior disposição para o trabalho	4	8
Melhora do stress	3	6
Diminuição da insônia e melhora do sono	5	10
Emagrecimento	10	20
Aumento da auto-estima	9	18
Hipertrofia	7	14
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Analisando a tabela, constata-se que a prática da musculação propicia inúmeros benefícios aos indivíduos, conforme dados da amostra, que aderem ao programa de musculação oferecido nas academias, sendo os itens mais citados: melhora da saúde em geral 24%, emagrecimento 20%, aumento da auto-estima 18%, entre outros importantes benefícios.

## CONCLUSÃO

Os aspectos motivacionais apresentados pelos dados estudados nesta pesquisa, de modo geral, apresentam a estética – magreza e corpo esbelto de acordo com os padrões influenciados pela sociedade, despertando um sentimento de valor e desejo – como uma preocupação de grande parcela da população, conseqüentemente fator esse

que leva a adesão à programas de musculação, onde o indivíduo acaba adotando para si um estilo de vida com hábito saudável, tendo por conseguinte, uma melhora na qualidade de vida e saúde.

Considera-se por essa razão, o perfil da população que permanece em programas de musculação nas academias, podendo-se expor, através da pesquisa, que os jovens na sua maioria de nível acadêmico são os maiores freqüentadores e interessados na prática de exercícios físicos – musculação - buscando ao aderirem um programa de musculação, primeiramente os benefícios estéticos que constituem-se no motivo principal e permanecendo neste tipo de programa por incorporar a prática como um hábito saudável, observando uma melhora na saúde em geral, adquirindo variados benefícios físicos e tornando seu estilo de vida mais prazeroso, reduzindo o nível de estresse colaborando para seu bem-estar físico e social.

## REFERÊNCIAS

- 1- Aaberg, Everett. Musculação: Biomecânica e treinamento. São Paulo: Manole, 2001.
- 2- Barbanti V.J. Dicionário de educação física e do esporte. São Paulo: Manole, 1994.
- 3- Bittencourt, N. Musculação: uma Abordagem Metodológica. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- 4- Fiamoncini, R. E. Aderência a um programa de exercícios contra resistidos. Florianópolis, 2002.
- 5- King, A.C.; Rejeski, W.J.; Buchner, D.M. Physical activity intervention targeting older adults: a critical review and recommendations. American Journal of Preventive Medicine, 15 (4): 316-334, 1998.
- 6- Nahas, Markus V. Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina: Midiograf, 2001.
- 7- Saba, F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001.

Recebido para publicação em 11/10/2008

Aceito em 08/12/2008