

Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade

Motives for the abandonment of gyms by overweight or obese academics

BARTHOLOMEU NETO J, PINTO JS, SILVA JVP, SALES MM, CÓRDOVA C, PEREIRA LA, ASANO RY. Motivos do abandono de academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade. **R. bras. Ci. e Mov** 2013;21(3): 96-104.

RESUMO: O estudo tem como objetivo investigar e analisar os motivos do abandono da prática de atividades físicas em academias de ginástica por universitários com sobrepeso ou obesidade. A amostra foi composta por 30 universitários com sobrepeso ou obesidade, ex-frequentadores de academias de ginástica, não praticantes de atividades físicas sistematizadas na época da coleta, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 29 anos. A coleta de dados foi realizada nas dependências de um Centro Universitário da cidade de Gurupi-TO, inicialmente com avaliação inicial do Índice de Massa Corporal (IMC) para determinação da classificação da composição corporal dos participantes. Os universitários com condição de sobrepesado ou obesos foram convidados a participar de forma voluntária do estudo, respondendo a um questionário com perguntas relacionados ao abandono da prática de atividades físicas sistematizadas em academias de ginásticas e o não retorno as atividades. Os principais motivos para o abandono da prática de atividade física, foram: não atingir os objetivos (56,6%); falta de tempo (53,3%); problemas financeiros (50%) e não se adaptar com o instrutor (30%). Os indivíduos entrevistados citam 8 (oito) motivos principais para ainda não terem voltado à academia, sendo: falta de motivação pessoal (66,6%); salas com muitos alunos (50%); instrutores mal preparados (36,6%); falta de opções de horários nas modalidades (30%), falta de aulas motivantes (30%), dificuldade de atingir os objetivos (26,6%); falta de tempo pessoal (23,3%) e dificuldades financeiras (20%). Dessa forma, conclui-se que os principais motivos do abandono das atividades físicas em academias de ginástica por universitários com sobrepesados e/ou obesos foi não ter atingido o objetivo e que a motivação pessoal é o principal fator para não retornar à academia.

Palavras-Chave: Sobrepeso; Obesidade; Estudantes; Academias.

ABSTRACT: The study aims to investigate and analyze the reasons of the abandonment of physical activity in gyms by students with overweight or obesity. The sample consisted of 30 overweight or obese students, former gym frequenting, not regular practicing of physical activity at the time of collection, both sexes, between 18 and 29 years old. Data collection was performed on the premises of a University Center City Gurupi-TO, initially with the initial assessment of Body Mass Index (BMI) to determine the classification of the participants. The overweight or obese students were invited to participate voluntarily and answered a questionnaire with questions related to the abandonment of the practice of regular physical activity at a fitness center and non-return activities. The main reasons for the abandonment were not achieving the goals (56.6%), lack of time (53.3%), financial problems (50%) and does not adjust with the instructor (30%). The interviewees cited 8 (eight) main reasons that have not yet returned to the academy, which were: lack of personal motivation (66.6%); rooms with many students (50%), poorly prepared teachers (36.6%), lack of options in terms of time (30%), lack of motivating classes (30%), difficulty in achieving the goals (26.6%), lack of personal time (23.3%) and financial difficulties (20%). Thus, it is concluded that the main reasons for the abandonment of physical activities in gyms by overweight/obese academics was not reaching the goal and the personal motivation is the main factor for not returning to the gym.

Key Words: Overweight, Obesity, Students; Gym.

João Bartholomeu Neto¹
Juliane S. Pinto²
Junior V. P. Silva³
Marcelo M. Sales¹
Cláudio Córdova¹
Lilian A. Pereira¹
Ricardo Y. Asano²

¹Universidade Católica de Brasília
²UnirG
³UESC-BA

Enviado em: 04/11/2012
Aceito em: 12/06/2013

Introdução

As informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, nos anos de 2008-2009 revelavam que mais da metade da população apresentava excesso de peso, exibindo um aumento de quase três vezes no sexo masculino e quase duas vezes no sexo feminino, quando comparado aos dados de 1974. No mesmo período, a prevalência de obesidade subiu de 2,8% para 12,4% nos homens e de 8,0% para 16,9% nas mulheres¹.

Embora o excesso de massa corporal por si só configure-se num risco à saúde, ele ainda pode acarretar diversas doenças metabólicas e cardiovasculares na vida adulta, como resistência à insulina, diabetes tipo 2, colesterol elevado, hipertensão, entre outras disfunções fisiológicas que podem contribuir para a depressão, a ansiedade e a diminuição da auto-estima²⁻⁷, sendo as doenças cardiovasculares a principal causa de morbimortalidades em países ricos. No Brasil, elas representam quase um terço das causas de morte⁸, o que corresponde a um custo anual aos cofres públicos de R\$ 30,8 bilhões⁹, ou seja, 1,74% do produto interno bruto¹⁰ maiores gastos do Sistema Único de Saúde no Brasil.

A Organização Mundial de Saúde (OMS)¹¹ preconiza o aumento da atividade física e prática de exercícios físicos como fatores importantes nas estratégias para controle desse fenômeno social. A atividade física tem sido considerada um fator importante na prevenção, tratamento e controle de doenças e como parte de estratégias para desenvolvimento da saúde e qualidade de vida na população^{12,13,7}. Com isso, a busca de programas de atividade física vem aumentando em diversas faixas etárias e em diferentes populações, sendo as academias de ginásticas opções para o aumento da atividade física e realização de programas de exercício físico.

Apesar do expressivo aumento de academias de ginástica no Brasil a partir da década de 80^{14,15}, estudos demonstram que a manutenção de alunos nos programas de exercício físico em academia é baixa¹⁶, uma vez que a maioria dos alunos desiste antes dos primeiros cinco meses de programação^{16,17}. Neste sentido, estudos têm sido desenvolvidos a fim de se conhecer os fatores que

atuam como barreiras à prática de atividades físicas sistematizadas de adolescentes^{18,19} estudantes de graduação e mestrado^{20,21}, adultos^{22,23} e idosos²⁴.

Tahara et al.²⁵, constataram que o tempo disponível foi o principal na aderência em programas de academia, a família e a mídia os que mais incentivam à adesão. Para Liz et al.²⁶, os principais motivos de desistência de alunos de academia são falta de tempo, preguiça, distância que o praticante deverá percorrer do seu trabalho ou da sua casa até a academia bem como o alto custo das mensalidades.

Entretanto, estudos de aderência de populações específicas - como a de universitários com sobrepeso - ainda não foram estudados. Além disso, Butler et al.²⁷ salientam que o ingresso no ensino superior é um dos momentos que parecem não ser salutar de transição na vida de um indivíduo, podendo repercutir negativamente em modificações nos hábitos de prática de atividade física, alimentação saudável, tempo de sono, entre outros.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo investigar e analisar os motivos que contribuam para a desistência da prática de atividades físicas em academias por universitários com sobrepeso e obesidade.

Materiais e Métodos

O estudo foi realizado no laboratório de avaliação física do Centro Universitário UNIRG. A amostra foi constituída por 30 universitários com sobrepeso ou obesidade, de ambos os sexos. Todos os sujeitos da amostra aceitaram participar do estudo de forma voluntária, assinando um termo de consentimento livre e esclarecido. Os procedimentos foram realizados em conformidade com a resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, e com a aprovação do comitê de ética em pesquisa do Centro Universitário UNIRG sob processo nº 119/2010

Os critérios de inclusão foram: idade entre 18 a 29 anos; índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 34,9 kg.m⁻², caracterizando indivíduos com sobrepeso ou obesidade segundo a Organização Mundial de Saúde¹¹; ser estudante universitário; ser ex-praticante de atividade

física em academia; responder completamente e corretamente ao questionário.

Procedimentos gerais

O IMC foi calculado considerando-se o quociente entre o peso corporal (balança Welmy[®]) em quilogramas e a estatura em metros (estadiômetro Sanny[®]) elevada a segunda potência (kg.m^{-2})⁴⁰.

Os universitários que concordaram em participar da pesquisa foram orientados a assinar o Termo de Consentimento livre e esclarecido e em seguida foram encaminhados para o laboratório de avaliação física para responder ao questionário auto-aplicável, com perguntas abertas e fechadas, sendo preenchido no local a realizar as medidas antropométricas.

O questionário aplicado, de acordo com o estudo de Morales²⁸ composto de 15 perguntas, sendo duas perguntas abertas e 13 perguntas fechadas. Duas questões fechadas e uma questão aberta poderiam ser assinaladas até três alternativas, sendo que as demais, apenas uma alternativa.

A análise dos dados deu-se por meio de categorização das respostas dos questionários, observando as variáveis citadas com maior frequência. Os dados foram analisados por meio do SPSS 15.0, reportados em frequência absoluta e relativa.

Resultados

A idade média da amostra foi de $22,91 \pm 2,12$ e IMC $28,31 \pm 2,9$ (43,3% M, 56,6% F). Já o perfil sociodemográfico da amostra é de 80% de solteiros, a maioria dos entrevistados foi composta por jovens de 19 a 23 anos; os casados (16,7%) tinham idade entre 24 a 29 anos; 73,3% dos indivíduos entrevistados não trabalham/estagiam e 26,7% trabalham/estagiam. Dos indivíduos que trabalham/estagiam, 23,3% têm uma carga horária de 20 horas e somente um indivíduo (3,3%) tem a carga horária de 40 horas.

A maioria dos indivíduos entrevistados (83,3%) frequentava a academia mais próxima à moradia e para 16,7%, a academia ficava mais próximo do emprego. Para 50% da amostra, a distância entre a moradia/emprego e a academia era menor que 1 km, 26,6% até 2,5 km, 16,6% até 5 km e, 6,6% superior a 5 km.

Para se deslocar até a academia, 40% dos indivíduos utilizavam bicicleta, 30% percorria o trajeto caminhando e, 30% utilizavam veículos automotores (carro/moto) como meio de transporte.

Quanto ao abandono da academia, a figura 1 indica que a maioria dos universitários já havia vivenciado essa experiência por 2 (30%) ou 3 vezes (50%).

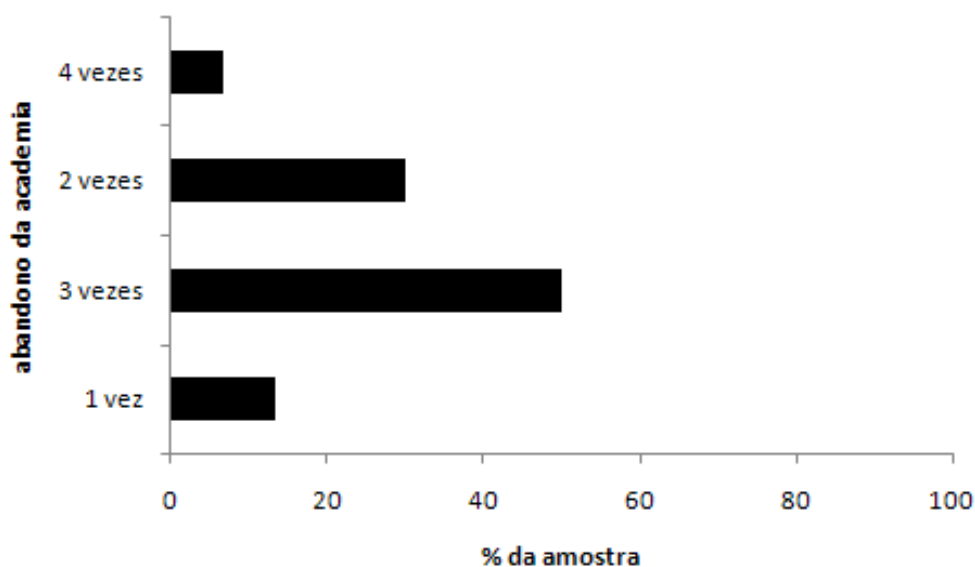


Figura 1. Número de abandonos da academia de ginástica por universitários sobrepesados e/ou obesos

Os principais motivos que levaram os indivíduos da amostra a abandonarem a academia foram: não atingir os objetivos (56,7%), falta de tempo (53,3%), problemas financeiros (50%), não adaptação ao profissional de educação física (30%) e distância da academia (6,7%).

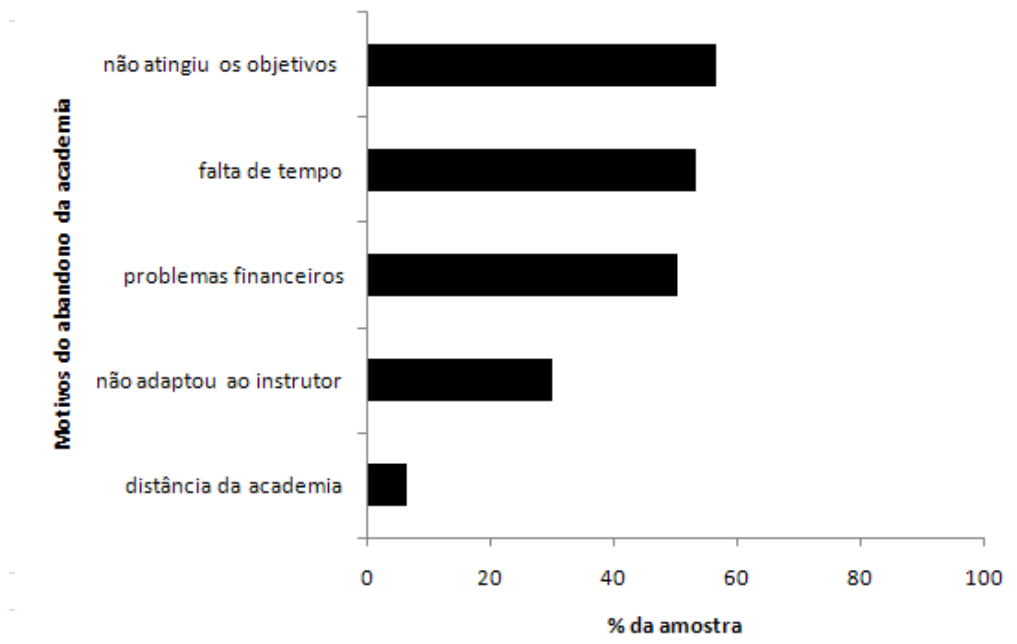


Figura 2. Motivos de desistência de universitários sobrepesados e/ou obesos das academia

A falta de motivação pessoal (66,7%), salas com muitos alunos (50%) e professores mau preparados, foram os principais motivos que levaram os universitários sobrepesados e/ou obesos a não voltarem a praticar atividades físicas nas academias.

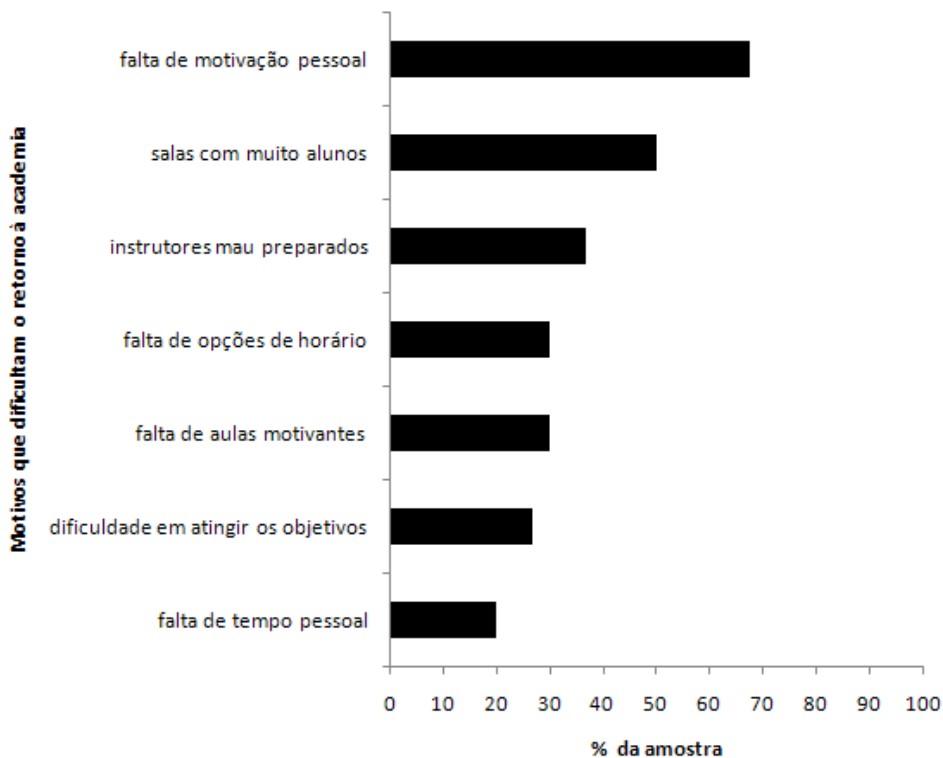


Figura 3. Motivos que dificultam o retorno à academia por universitários sobrepesados e/ou obesos

Quando perguntados sobre os motivos que facilitariam seu retorno à academia, 53,33% da amostra de sobrepesados e/ou obesos responderam que professores mais preparados facilitariam o retorno. Por outro lado, aparelhos de boa qualidade e em bom estado de

conservação (43,33%), aulas motivantes (36,66%) e horários disponíveis (33,33%) também foram aspectos relevantes e que poderiam ter interferido positivamente no retorno desses indivíduos às academias.

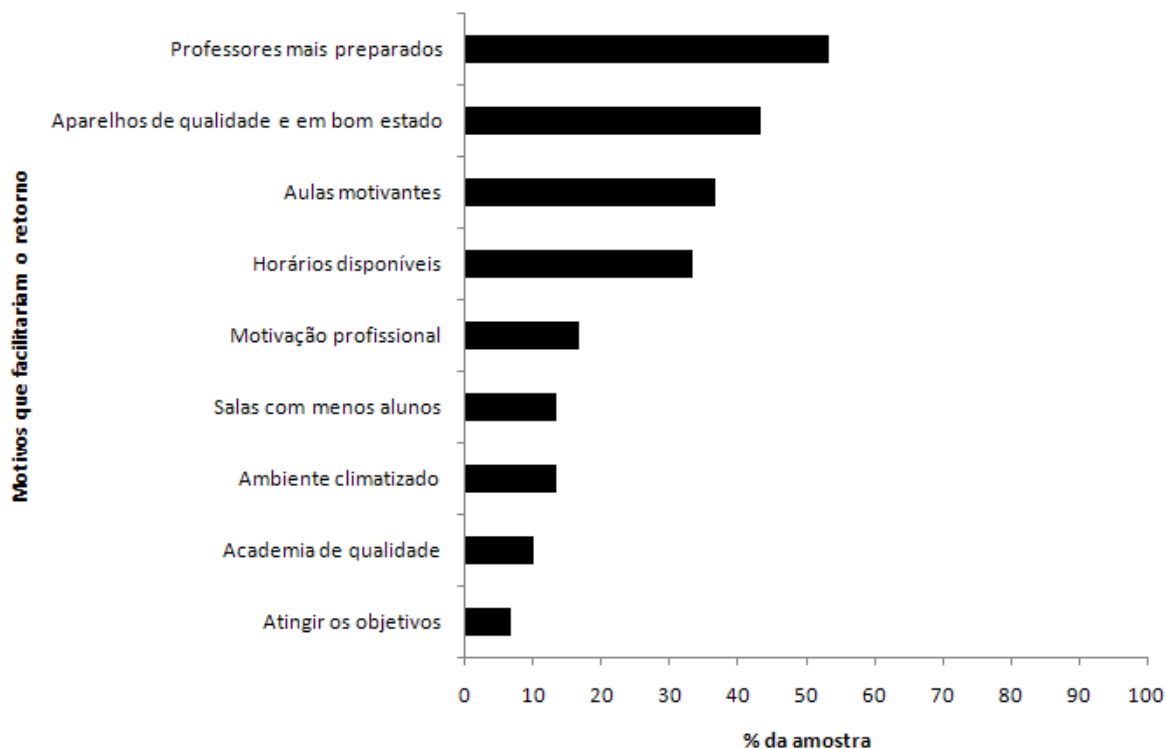


Figura 4. Motivos que facilitariam o retorno à academia por universitários sobrepesados e/ou obesos

Discussão

Os principais achados do presente estudo são que mais de 50% da amostra já abandonou academia três vezes, sendo que os principais motivos dos universitários com sobrepeso e/ou obesos foram não atingir os objetivos, falta de tempo, problemas financeiros e não adaptação ao profissional de educação física. Já os motivos que dificultam o seu retorno são: falta de motivação pessoal, sala com muitos alunos e instrutores mal preparados.

A associação da prática de exercícios físicos com estética²⁹ e saúde³⁰ são fatores que podem favorecer o crescimento do número de adeptos aos exercícios físicos e, para tanto, as academias de ginástica são os locais mais adequados e procurados pela população³¹, embora a aderência a programas de exercícios físicos em academia seja baixa²⁵. No presente estudo, 50% da amostra relatou ter abandonado a academia de ginástica 3 vezes.

De acordo com Marcellino³², é comum a troca de academias visando a busca da adaptação a ambientes mais adequados e que incentive a continuidade da prática de atividades físicas em academias. Assim, há grande movimento de aderência, desistência e rotatividade por parte dos alunos nesses ambientes.

A desistência da prática do exercício na academia, desencadeado pelo não alcance dos objetivos desejados, pode estar relacionada a busca por resultados imediatos, sobretudo quando se pretende perder peso. Isso pode explicar em parte o resultado do presente que determinou como principal motivo de abandono por parte de universitários com sobrepeso e obesidade não terem atingido os objetivos esperados. A falta de conhecimentos sobre aspectos relacionados aos efeitos da prática de atividades físicas sobre a perda de peso, também pode contribuir para a desistência de frequentadores de academias, uma vez que, distorções informativas a

respeito da atividade física podem criar falsas expectativas, conforme evidenciaram Rocha, Rodrigues e Moreira³¹, em estudo realizado com adolescentes.

Em relação aos outros motivos muito citado pela amostra como falta de tempo e a problemas financeiros, estudos de Liz et al.²⁶ e Tahara et al.²⁵ também constataram que um dos principais fatores de desistência de academias foi a falta de tempo. A falta de tempo da amostra pode ser relacionada à agregação de obrigações acadêmicas com obrigações familiares e trabalhistas, que podem acarretar dificuldades na administração do tempo.

Com isso, para melhor atendimento desse público, as academias poderiam flexibilizar seus horários de atendimento, assim como disponibilizar aulas eficientes com menor duração.

Embora a falta de tempo pudesse estar relacionada à jornada de trabalho, conforme evidenciado em investigações realizadas com alunos de mestrado em Educação Física em Florianópolis – SC²¹, ex-praticantes de musculação em academia em Florianópolis – SN³³, trabalhadores industriários do Rio Grande do Sul²³, a aplicação dessa teoria na amostra deste estudo se mostra controversa ao seu perfil demográfico, dado que a maioria deles eram solteiros e não trabalhavam/estagiavam. Entretanto, há de se considerar que, mesmo os estudantes não destinando parte de seu tempo a compromissos fixos com trabalho ou estágios, esses, além de permanecerem na Universidade por um longo período diariamente, ainda necessitam de estudos extra-classes e realização de trabalhos, o que justificaria a ausência de tempo.

A respeito desta temática, Butler et al.²⁷ salientam que o ingresso no ensino superior é um dos períodos que podem ser insalutares de transição na vida de um indivíduo, podendo repercutir em modificações negativas nos hábitos de prática de atividade física, alimentação saudável, tempo de sono, entre outros. Os achados de Fontes e Vianna³⁴, em estudo realizado com acadêmicos da Universidade Federal da Paraíba – UFPB/2007, corroboram com esta hipótese, haja vista que os autores evidenciaram que com o avançar das séries de estudo os acadêmicos apresentavam menor adesão à prática de

atividade, apresentando 1,73 vezes mais chances de serem mais sedentários em relação ao primeiro ano.

Sousa, Santos e José²⁰, em investigação desenvolvida em uma Universidade Pública Estadual em Ilhéus – BA, também identificaram que fatores como excesso de trabalho, as obrigações familiares e o tempo de estudo se manifestavam como principais barreiras à prática de atividade física entre os acadêmicos. A influência da falta de recursos financeiros para custear os gastos com programas de exercício físico também foi observada em estudos com adolescentes obesos em São Paulo³⁵ e indivíduos acima de 20 anos em Pelotas – RS³⁶.

Percebemos que as respostas são condizentes com a características da amostra. Por serem universitários e disporem de menor tempo para a realização de atividades físicas em academias²⁰, certamente a exigência de qualidade, horários flexíveis e objetividade são maiores, assim, diante do quadro apresentado, vislumbra-se que a Universidade, através de projetos de extensão, pode contribuir com a amenização de dois fatores elencados entre os motivos da desistência da academia: a falta de tempo e o falta de recursos financeiros. Para Domingues, Araújo e Gigante¹³, o desconhecimento sobre como se exercitar, as finalidades de cada exercício, limitações de alguns grupos e percepções distorcidas em relação aos benefícios do exercício também são fatores que têm levado a população à inatividade física.

Outro fator importante de abandono abordado foi relacionado ao professor da academia. Portanto, não se descarta a hipótese de que as desistências também tenham ocorrido devido a não preparação das academias para receber pessoas com excesso de peso ou obesas, pois em que pese as eventuais falta de conhecimentos a respeito do processo do efeito da atividade física, além de prescrever e acompanhar os exercícios físicos, se espera que o profissional de Educação Física também realize um processo educativo/informativo a respeito da relação entre resultados esperados e exercício físico, dado que as academias de ginástica configuram-se em centros que oportunizam a prática de programas de exercícios físicos para diversos objetivos¹⁷ e o profissional de Educação Física deve conhecer as teorias diversificadas da

motivação para possibilitar estratégias mais eficazes para manter o indivíduo fisicamente ativo²⁶.

Antunes³⁷ identificou o perfil dos indivíduos que orientam atividades de ginástica e musculação nas academias com relação à preparação profissional e conhecimentos específicos. Nas academias pesquisadas, a situação dos recursos humanos era precária e o profissional de Educação Física não era valorizado, além de demonstrar falhas na graduação e atualização profissional.

Em relação aos motivos que dificultam o retorno à academia, a motivação pessoal foi o fator mais citado pela amostra do estudo. Sendo esta caracterizada por ser intencional, direcionado a uma meta e, dependente de fatores intrínsecos e extrínsecos³⁸. Em relação aos fatores extrínsecos, que facilitaríamos o retorno à academia, os resultados do presente estudo foram professores mais preparados, equipamentos de boa qualidade e em bom estado, aulas motivantes e horários disponíveis. Já em relação aos fatores intrínsecos, sugerimos futuras pesquisas para elucidar a questão motivacional de aderência de universitários em academias de ginásticas.

Os outros motivos que impedem o retorno à academia foram referentes à qualidade dos serviços. Historicamente, os serviços oferecidos e divulgados como marketing em academias são produtos voltados à estética corporal, o que não atende a população do presente estudo (obesos e sobrepesados)³⁹. Por outro lado, atualmente com a associação da prática regular da atividade física com a saúde, outros públicos como sobrepesados e obesos tendem a aumentar a assiduidade em locais de prática de atividade física como academias de ginástica. Com isso, os resultados do presente estudo sugerem outra questão, ou seja, se as academias de ginásticas estão preparadas para atender este público (obesos e sobrepesados). Desse modo, sugerimos futuras pesquisas objetivando tal abordagem.

Fatores como a especificidade de mensuração e avaliação física, bem como prescrição do exercício para sobrepeso e obesidade, capacitação e especialização de instrutores, qualidade dos equipamentos de ginástica, turmas com menor número de alunos assim como,

horários flexíveis, parecem ser pontos importantes para as academias de ginástica aumentar aderência de universitários com sobrepeso e obesidade.

Apesar de o nosso estudo apresentar limitações, como a falta de um grupo controle (eutrófico), a falta de coleta de dados da percepção do universitário com sobrepeso e obesidade sobre os motivos de não terem atingido os objetivos na academia de ginástica e o número reduzido da amostra, a baixa produção de conhecimento relacionada às academias de ginástica justifica o estudo, que apresenta resultados importantes, podendo ser utilizados pelas academias para futuras reflexões, no intuito de aumentar a qualidade do atendimento e dos serviços à populações específicas, como universitários com sobrepeso e/ou obesidade.

Conclusões

Os principais motivos de abandono de academias na população de universitários com sobrepeso e obesidade foram: não atingir os objetivos, falta de tempo, problemas financeiros e não adaptação ao professor. E os motivos que impedem o retorno às academias são: a falta de motivação pessoal e fatores referentes à qualidade das academias, como equipamentos e limitações dos profissionais de educação física.

Por conseguinte, conclui-se que há necessidade de aumento de especificidade e qualificação dos profissionais de academia de ginástica, disponibilização de melhores equipamentos e horários para o aumento da aderência de universitários com sobrepeso e/ou obesidade.

Referências

1. Brasil, Ministério da Saúde, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: **Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.
2. Johnson AL, Cornoni JC, Cassel JC, Tyroler HA, Heyden S, Hames CG. Influence of race, sex and weight on blood pressure behavior in young adults. **Am J Cardiol**. 1975; 35: 523-30.
3. Messerli FH, Christie B, DeCarvalho JG, Aristimuno GG, Suarez DH, Dreslinski GR et al. Obesity and

- essential hypertension. Hemodynamics, intravascular volume, sodium excretion, and plasma rennin activity. **Arch Intern Med.** 1981; 141: 81-5.
4. Stern MP, Haffner SM. Body fat distribution and hyperinsulinemia as risk factors for diabetes and cardiovascular disease. **Arteriosclerosis.** 1986; 6: 123-30.
5. Colditz GA, Willett WC, Stampfer MJ et al. Weight as a risk factor for clinical diabetes in women. **Am J Epidemiol.** 1990; 132: 501-13.
6. Jones DW, Kim JS, Andrew ME, Kim SJ, Hong YP. Body mass index and blood pressure in Korean men and women: the Korean National Blood Pressure Survey. **J Hypertens.** 1994; 12: 1433-7
7. Asano RY, Neto JB, Miranda E F, Silveira JM. Exercício Físico com prevenção da resistência a insulina e da hipertensão arterial sistêmica em indivíduos jovens com sobrepeso. **Revista Cereus** 2009, 2; Acessado em 20 de julho 2011. Disponível em URL: <http://ojs.unirg.edu.br/index.php/1/article/view/26/26>.
8. Ministério da Saúde. **Departamento de Informação e Informática do Sistema Único de Saúde (DATASUS). Informações sobre mortalidade e informações demográficas.** [on line]. Acessado em 20 de julho 2011. Disponível em URL: <http://tabnet.datasus.gov.br/cgi/tabcgi>
9. Azambuja MIR, Foppa M, Maranhão MC, Achutti AC. Impacto econômico dos casos de doença cardiovascular grave no Brasil: uma estimativa baseada em dados secundários. **Arq Bras Cardiol.** 2008; 91: 163-71
10. Balbinotto Neto, G.; Silva, E. N. Os custos da doença cardiovascular no Brasil: um breve comentário econômico. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia.** 2008; 91: 217-218.
11. Barreto SM, Pinheiro ARO, Sichieri R et al. Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. **Epidemiol. Serv. Saúde.** 2005; 14 (1): 41-68.
12. Buss PM. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva** 2000; 5 (1); 163-177.
13. Domingues MR, Araújo CLP, Gigante DP. Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil. **Cad. Saúde Pública.** 2004; 20 (1): 204-215.
14. Azevedo MR, Araujo CLP, Pereira FM. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Rev Bras Edu Fís Esp.** 2006; 20: 54-5
15. Silva, M. C, Rombaldi, AJ, Azevedo, MR, Hallal, PC. Participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: prevalência e fatores associados. **Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde.** 2008; 13(1): 28-36.
16. Nunomura M. Motivo de adesão a atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde.** 1998; 3(3): 45-58.
17. Rojas PNC e Nahas MV. **Aderência Aos Programas De Exercícios Físicos Em Academias De Ginástica Na Cidade De Curitiba – PR** [Dissertação]. Santa Catarina; 2003;
18. Ceschini FL, Figueira Junior A. Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 2007; 15(1): 29-36.
19. Copetti J, Neutzling MB, Silva MC. Barreiras à prática de atividades físicas em adolescentes de uma cidade do sul do Brasil. **Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde.** 2010; 15(2): 88-94.
20. Sousa TF, Santos SFS, José HPM. Barreiras percebidas à prática de atividade física no nordeste do Brasil. **Pensar a Prática** 2010; 13(1): 1-15.
21. Legnani E, Legnani RFS. Nível de atividades físicas e barreiras percebidas pelos alunos do Mestrado de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina: um estudo de caso. **Lecturas Educación Física y deportes.** 2005 ano 10 (91).
22. Silva DAS, Petroski EL, Reis RS. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em frequentadores de parques públicos. **Motriz** 2009; 15(2): 219-227.
23. Silva SG, Silva MC, Nahas MV, Viana SL. Fatores associados à inatividade física no lazer e principais barreiras na percepção de trabalhadores da indústria do Sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública** 2011; 27(2): 249-250.
24. Cassou ACN, Fermino RC, Santos MS, Rodriguez-Añez, Reis RS. Barreiras para atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. **Rev da Educação Física/UEM** 2008; 19(3): 353-360.
25. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 2003; 11 (4): 7-12.
26. Liz CM, Crocetta TB. Viana MS, Brandt R, Andrade A. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz.** 2010; 16 (1): 181-188.
27. Butler SM, Black DR, Blue CL, Gretebeck RJ. Change in diet, physical activity, and body weight in female college freshman. **Am J Health Behav.** 2004; 28(1): 24-32.
28. Morales PJC. **Iniciação, aderência e abandono nos programas de exercícios físicos oferecidos por academias de ginástica na região de Joinville.** 2002.103f. Dissertação (Mestre em Educação Física) Universidade Federal de Santa Catarina.
29. Saba F. **Aderência: a prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.
30. Mira CAM. **O declínio de um paradigma: ensaio crítico sobre a relação causal entre exercício físico e saúde.** (tese de doutorado). PPGEF/UGF, 2000.
31. Rocha PGM, Rodrigues VP, Moreira TS. Conhecimento e percepção de adolescentes sobre exercício físico relacionado à saúde e qualidade de vida

da rede de ensino da cidade de Maringá – Paraná. **R da educação física/UEM** 2007; 18(1): 67-75.

32. Marcellino NC. Academias de ginástica como opção de lazer. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 2003; 11 (2): 49-54.

33. Pinheiro KC, Augusto Silva DAS Petroski EL. Barreiras percebidas para prática de musculação em adultos desistentes da modalidade. **Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde.** 2010; 15(3): 157-162.

34. Fontes ACD, Vianna RPT. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma Universidade pública da região Nordeste – Brasil. **Rev Bras Epidemiol.** 2009;12(1): 20-29.

35. Garcia LMT, Fisberg M. Atividades físicas e barreiras referidas por adolescentes atendidos num serviço de saúde. **Rev Bras Cineantropom e Desempenho Hum.** 2011; 13(3): 163-169.

36. Reichert FF, Domingues MR, Barros AJD, Hallal PRC. The role of perceived personal barriers to engagement in leisure time physical activity. **American Journal of Public Health** 2007; 97: 515-519.

37. Antunes AC. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. **Lecturas Educación Física y deportes.** 2003; 60.

38. Samulski DM. **Psicologia do esporte.** São Paulo: Editora Manole, 2002.

39. Toscano JJO. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** 2001; 9(1): 41-43.

40. Anjos LA, Veiga, GV, Castro IRR. Distribuição dos valores do índice de massa corporal da população brasileira até 20 anos. **Rev Panamer Saude Publica.** 1998; 3:42-50.