
Fatores que influenciam a evasão de clientes em uma academia: Estudo de caso

*Cristina Carvalho de Melo,
Tatiana Lima Boletini,
Daniel Pantuzza Mares,
Franco Noce*

Resumo

O objetivo do estudo foi averiguar os motivos que contribuem para a evasão nas academias. Os resultados auxiliarão os profissionais de educação física e os gestores das academias a diagnosticar os aspectos que resultam no abandono da prática regular da atividade física (AF), analisar as atuais práticas, criar e implementar estratégias para diminuir o abandono nas academias. Participaram 100 indivíduos de ambos os gêneros das faixas etárias 18 a 60 anos que abandonaram a prática da AF de uma academia de ginástica de Belo Horizonte. Foi desenvolvido e aplicado um roteiro de entrevista contendo 25 motivos que levaram ao abandono da AF nesta academia. O roteiro foi organizado em dimensões (biológica, psicológica, social, ambiental e técnica) e avaliado através de uma escala Likert de 5 pontos. Para determinar a confiabilidade utilizamos um método de verificação da consistência interna denominado Coeficiente Alfa de Cronbach. Concluiu-se que: a "falta de tempo", a "Distância entre a academia e sua casa" e "A falta de motivação própria" foram fatores decisivos para a desistência da AF na academia investigada.

Palavras-chave: evasão, academia, atividade física.

Motivational factors and customer evasion in academia: a case study

Cristina Carvalho de Melo, Tatiana Lima Boletini, Daniel Pantuzza Mares, Franco Noce

Abstract

The objective of the study was to investigate the reasons that contribute to the evasion in the academies. The results will help the professionals of Physical Education and the managers of the academies to diagnose the aspects that result in the abandonment of regular physical activity (PA), analyze and current practices, create and implement strategies to decreasing the abandonment in the academies. The sample was composed of 100 individuals of both genders groups 18-60 years who have abandoned the practice of PA a health club of Belo Horizonte. It was developed and applied several interview scripts contained 25 reasons that led to the abandonment of physical activity this academy. The questions were organized in dimensions (biological, psychological, social, environmental and technical) and evaluated through a Likert scale of 5 points. To determine the reliability, we used an internal consistency verification method called Cronbach alpha. It was concluded that: "lack of time", a "distance between a gym and Your Home" and "Lack of Motivation Own" were decisive factors for withdrawal PA will at the gym investigated.

Key-words: evasion, academy, physical activity.

Factores motivacionales y evasión de clientes en la academia: estudio de caso

Cristina Carvalho de Melo, Tatiana Lima Boletini, Daniel Pantuzza Mares, Franco Noce.

Resumen

El objetivo del estudio fue averiguar los motivos que contribuyen a la evasión en los gimnasios. Los resultados ayudarán a los profesionales de la educación física ya los gestores de las academias a diagnosticar los aspectos que resultan en el abandono de la práctica regular de la actividad física (AF), analizar las prácticas actuales, crear e implementar estrategias para disminuir el abandono en los gimnasios. Participaron 100 individuos de ambos géneros de las edades de 18 a 60 años que abandonaron la práctica de la AF de una academia de gimnasia de Belo Horizonte. Se desarrolló y aplicó un guión de entrevista que contenía 25 motivos que llevaron al abandono de la AF en esta academia. El itinerario fue organizado en dimensiones (biológica, psicológica, social, ambiental y técnica) y evaluado a través de una escala Likert de 5 puntos. Para determinar la confiabilidad utilizamos un método de verificación de la consistencia interna denominada Coeficiente Alfa de Cronbach. Se concluyó que: la "falta de tiempo", la "Distancia entre la academia y su casa" y "La falta de motivación propia" fueron factores decisivos para la desistencia de la AF en la academia investigada.

Palabras-clave: evasión, academia, actividad física.

Introdução

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam em um aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão continuada à mesma. Ou seja, as pessoas iniciam a prática estimulada por vários motivos, mas não conseguem incorporá-la efetivamente no seu cotidiano (Liz CM et al.; 2016). Carneiro e Gomes (2015). Reforçam a importância de compreender melhor quais os fatores que diferenciam os indivíduos que se mantêm na prática de atividade física daqueles que abandonam este comportamento. A partir desta compreensão é possível estabelecer intervenções direcionadas que contribuirão para o alcance de resultados mais positivos.

Saba (2001) enfatiza que as academias de ginástica, são lugares nos quais as pessoas frequentam com o intuito de melhorar sua qualidade de vida, tanto em relação à estética quanto a prática do lazer, sendo também um ótimo lugar para se relacionar com outras pessoas. Gomes (2004) reforça que haverá para o indivíduo benefício de natureza pessoal, bem como uma importante contribuição à coletividade, pela forma compensatória do lazer, aliviando as tensões sociais próprias dos tempos modernos. Saba (2001) por outro lado, afirma que metade das pessoas que adere às atividades físicas em academias desistirá após seis meses de prática, mesmo tendo consciência dos benefícios que a mesma proporciona, fato que é substanciado por Marcus (2000) ao expor a preocupação com o fato de, em média, 50% dos indivíduos que iniciam um programa de exercício físico regular desistirem nos primeiros seis meses.

A maior dificuldade que se encontra após o início de um programa de atividade física é na aderência, o qual esta aderência é praticada por apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em academias de ginástica (Malavasi et al., 2010). No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias.

A aderência, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos (Nascimento et al., 2007). Este processo está intimamente ligado à motivação, segundo Samulski (2009) a motivação é um fator de forte influência para o abandono da prática de atividade física nas academias. Além disso, a motivação está relacionada a aspectos biológicos, sociais e cognitivos de um indivíduo. No caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e situacionais influenciam a motivação para o início da prática (Weinberg et al., 2001) o que poderá resultar no abandono ou na adesão desta prática.

Moschny et al., (2011) relatam que motivação é um fator determinante para a aderência à prática regular de atividade física. Um dos principais aspectos que auxiliam no processo de motivação é a conscientização dos indivíduos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos enquanto um componente essencial para sua vida. Krug, Lopes & Mazo (2015) apontam que as pessoas precisam adotar a crença de que o exercício traz benefícios suficientes para conseguir manter sua prática regular. A conscientização acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma

atividade física também parece fundamental para mantê-lo fisicamente ativo (Nahas ,2001).

Os motivos pelos quais ocorrem o abandono e a evasão dos clientes nas academias são muitos e a adesão dos clientes parece não ser o maior problema, e sim a manutenção destes ao longo do tempo. As pessoas que iniciam um programa de atividade física relatam que sua maior dificuldade é se manter por um longo período nesta atividade (2000).

Segundo Nahas (2001) a principal alegação das pessoas quando questionadas sobre a não adesão ou desistência da prática da atividade física, é, normalmente, a falta de tempo.

Tahara et al., (2003) realizaram um estudo de revisão e de pesquisa exploratória com o objetivo de verificar os participantes de pratica de exercício físico de uma academia, os questionados obtinham preocupação com a questão estética e com a melhoria da qualidade de vida, a não aderência se dava pela falta de tempo, já a aderência e manutenção se dava pelas influências da família e da mídia.

O professor deve conhecer as teorias motivacionais, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo (Martins, 2000). A competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais (Nascimento, 2007).

Drucker (2001) fala sobre o propósito da empresa que é gerar e manter clientes enfatizando a importância de se conseguir satisfazer os desejos, necessidades e expectativas de seus clientes com o propósito de conquista-los e mantê-los mantê-los ativos em seus negócios. Sobre a evasão de clientes, Kotler e Armstrong (1999) preconizam que empresas de todos os setores precisam monitorar tanto o seu próprio desempenho quanto os dos concorrentes, buscando verificar a satisfação dos clientes, comparar preços, produtos, serviços e promoções a fim de identificar potenciais vantagens e desvantagens.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo é averiguar quais fatores contribuem para a evasão nas academias. Os resultados poderão auxiliar os profissionais de educação física e os gestores das academias a diagnosticar os aspectos que resultam no abandono da prática regular da atividade. De posse destas informações os mesmos poderão analisar as atuais práticas, criar e implementar estratégias para mitigar o abandono nas academias.

Métodos

Amostra

A amostra foi composta por 100 indivíduos, de ambos os gêneros (64 homens e 36 mulheres) de diferentes faixas etárias (18 a 60 anos) e níveis socioeconômicos e culturais, que tenham abandonado a prática da atividade física em uma academia da região metropolitana de Belo Horizonte. Para este estudo foram considerados os voluntários que haviam abandonado a academia após um período mínimo de seis meses de permanência.

Instrumentos

Foi desenvolvido e aplicado um roteiro de entrevista composto por duas partes, sendo a 1ª parte composta por dados de identificação da amostra (gênero, idade, tempo de prática de atividade física na academia, experiência de atividade física em academias, formação acadêmica, profissão, carga horária semanal de trabalho) e a 2ª parte composta por questões relacionadas aos possíveis motivos que levam ao abandono da atividade física nesta academia. Estes fatores serão avaliados através de um questionário de Avaliação dos Efeitos da Graduação – QUEG com uma escala Likert de 5 pontos (0 a 4) onde:

- 0 – *Nenhuma importância*
- 1 – *Pouco importante*
- 2 – *Moderado*
- 3 – *Importante*
- 4 – *Decisivo*

Este roteiro de entrevista foi elaborado levando em consideração as seguintes etapas:

- a) Consulta à literatura com a finalidade de identificar motivos e fatores potenciais ao abandono de atividades físicas;
- b) Elaboração de uma primeira versão do roteiro de entrevista;
- c) Parecer de três “*experts*” para ajuste do roteiro de entrevista. Este parecer foi composto por duas etapas: a primeira etapa foi a classificação de cada item em relação às dimensões psicológica, biológica, social, técnica e/ou ambiental; na segunda os “*experts*” avaliaram a qualidade e adequação de cada item ao propósito do estudo e ao perfil da amostra;
- d) Análise do parecer dos “*experts*”: após analisarem e responderem às questões, as três avaliações foram comparadas e os resultados mais comuns entre si foram validados. Não foi necessário excluir nenhum item.

Foram selecionados para o parecer três “*experts*” com pelo menos 10 anos de experiência na área de atividade física em academias.

Procedimentos

Com o propósito de esclarecer os objetivos da pesquisa e obter autorização para a mesma foi realizado um contato prévio com os responsáveis da academia analisada. Nesse contato foram concedidas informações para aplicação das entrevistas e os responsáveis do estabelecimento preencheram um termo de autorização de procedimentos para realização da pesquisa.

Os indivíduos pré-selecionados foram abordados por contato telefônico tomando, neste momento, ciência dos objetivos e procedimentos da pesquisa, aceitando ou não participar da mesma. O Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi lido para o voluntário e mediante sua aceitação, a entrevista foi imediatamente efetuada.

O procedimento de entrevista foi treinado antes do contato telefônico com os voluntários a fim de padronizar a forma de abordagem. Foram realizadas algumas entrevistas piloto visando à padronização do roteiro da entrevista e à verificação da necessidade de ajuste da mesma. Em sequência iniciou-se a coleta de dados que foi realizada via contato telefônico.

O roteiro de entrevista foi aplicado à amostra obedecendo às seguintes etapas:

- a) Identificação dos responsáveis pelo estabelecimento onde foi realizada a pesquisa;
- b) Explicação dos objetivos e procedimentos da pesquisa;
- c) Leitura do TCLE e verificação do aceite de participação;
- d) Aplicação da primeira parte do roteiro de entrevista contendo os dados de identificação da amostra;
- e) Aplicação da segunda parte do roteiro de entrevista contendo as questões específicas sobre os fatores que influenciaram o abandono da academia;
- f) Agradecimento ao participante entrevistado.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Belo Horizonte nº de protocolo 048/2008.

Análise de Dados

Os dados provenientes do roteiro de entrevista foram tabulados e processados. A preocupação maior nesta fase foi verificar até que ponto o conjunto de 25 itens - 25 possíveis motivos para o abandono contidos na entrevista - eram capazes de nos proporcionar uma medida válida e confiável, segundo padrões psicométricos, dos efeitos da atividade física sobre os participantes.

Para determinar a confiabilidade utilizamos um método de verificação da consistência interna denominado Coeficiente Alfa de Cronbach. Este método tem sido bastante usado para estimar a confiabilidade de instrumentos de medida, o mesmo foi construído por professores e pesquisadores desportivos. A preocupação neste caso era com a homogeneidade do instrumento, verificada através da quantidade de correlação n entre as respostas de um item dentro do instrumento. O teste de Normalidade demonstra a homogeneidade dentro do grupo objeto deste estudo.

O coeficiente alfa é calculado a partir da seguinte fórmula (Cronbach, 1951) :

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Onde σ representa a variância dos escores dos sujeitos no item i , retendo os demais símbolos o seu significado.

S_i^2 é a variância do item i ,

S_t^2 é a variância da soma de todos os itens e

K é o número de perguntas ou itens.

No caso do *QUEG*, o cálculo do coeficiente alfa para o conjunto de 25 itens divididos em cinco dimensões forneceu os valores de σ apresentados na Tabela 01 que deve ser considerado excelente, visto que os fatores obtidos na análise fatorial explicam a maior parte da estrutura de correlação do conjunto das variáveis originais.

Tabela 01 – Coeficiente Alfa Cronbach

Dimensões	Coeficiente Alfa Cronbach
<i>Psicológica</i>	0,995
<i>Biológico</i>	1,002
<i>Social</i>	1,000
<i>Técnico</i>	1,003
<i>Ambiental</i>	1,000

Para validar o conjunto dos 25 itens utilizamos a análise fatorial, uma técnica de análise multivariada que trata das relações internas de um conjunto de variáveis, em nosso caso as questões sobre comportamentos, habilidades e/ou competências da pesquisa. Com essa técnica podemos substituir um conjunto inicial de variáveis por um conjunto menor de fatores não correlacionados. Os fatores obtidos na análise fatorial explicam a maior parte da estrutura de correlação do conjunto de variáveis originais.

A análise fatorial foi usada nesta pesquisa com o objetivo de identificar o menor número possível de fatores que contivessem o mesmo grau de informações expressas no conjunto de variáveis. Segundo Fachel(1976) a análise fatorial é uma técnica usada para analisar as intercorrelações entre variáveis relativas a determinados elementos comparáveis.

Cada um dos fatores mostra, através das cargas fatoriais, as questões que apresentam maior peso na composição deste em cada grupo da amostra. Com a rotação dos fatores é possível obter uma matriz com cargas fatoriais mais facilmente interpretáveis ou mais identificáveis com a natureza das variáveis que compõem o nosso teste.

Para analisar cada um dos fatores levamos em consideração a contribuição do coeficiente de correlação (carga fatorial) com que cada pergunta contribuiu na composição do mesmo.

É comum considerar-se apenas os fatores com "valor próprio" (Eigenvalue) superior a 1.0. O valor próprio de um fator é uma quantidade que mede o número médio de variáveis englobadas pelo fator.

Resultados

A análise dos resultados foi realizada com uma abordagem quantitativa para o questionário que utilizou escala tipo Likert de cinco pontos para mensurar o grau de concordância dos indivíduos que responderam os questionários.

A população de estudo, composta por 100 indivíduos, (64 homens e 36 mulheres), com média de idade de 28,9 anos (desvio padrão de 8,2) teve predomínio de indivíduos nas faixas etárias de 24,3 a 32,6 (66%). Nota-se a predominância de voluntários do sexo masculino (64%) e solteiros totalizando (73%). Observou-se que somente 55% dos participantes informaram que iam a pé para a academia e 37% se locomoviam de carro para mesma.

As tabelas 2 e 3 apresentam os sujeitos da pesquisa distribuídos por sexo e idade.

Tabela 02 – Distribuição Amostral

Estado Civil	Gênero	%
Solteiro	Masculino	47
	Feminino	26
Casado	Masculino	15
	Feminino	9
Separado	Masculino	2
	Feminino	1

Tabela 03 – Distribuição por Gênero

Gênero	Frequência	% Freq.
Masculino	64	64%
Feminino	36	36%
Total geral	100	100%

A tabela 4 apresenta as frequências e valores percentuais referentes aos motivos de abandono avaliados através do questionário de Avaliação dos Efeitos da Graduação- QUEG.

Tabela 4 – Frequências e valores percentuais referentes aos motivos de abandono

	Motivos	Nenhuma importância	Pouco importante	Moderado	Importante	Decisivo
		f	f	f	f	F
1	O Preço da mensalidade.	98	1	1	0	0
2	Falta de Tempo.	31	2	8	20	39

3	Alguma lesão, que veio a te impossibilitar.	74	3	8	6	9
4	A Academia Concorrente.	81	2	1	1	1
5	A intervenção dos professores.	98	2	0	0	0
6	O Desentendimento com algum funcionário.	92	2	3	0	3
7	Falta de Alguma Modalidade Especifica.	77	2	8	11	2
8	Distância entre a academia e sua casa.	45	1	18	14	22
9	A falta de motivação própria.	56	5	17	10	12
10	Não obtive Resultados esperados.	79	3	9	5	4
11	A academia não ofereceu condições de higiene	98	0	1	1	0
12	O programa de treinamento era muito longo.	98	1	1	0	0
13	A estrutura da academia.	97	1	1	1	0
14	Os seus amigos pararam.	93	2	4	1	0
15	O horário de funcionamento.	100	0	0	0	0
16	Dificuldade de adaptação do horário da prática.	92	1	5	2	0
17	Os equipamentos da academia.	99	0	1	0	0
18	Volume de alunos.	72	2	19	6	1
19	A temperatura do Ambiente.	94	1	5	0	0
20	Falta de Alunos do sexo oposto.	95	0	3	1	1
21	Não gosta de transpirar.	100	0	0	0	0
22	Não teve afinidade com os outros alunos.	97	0	0	3	0
23	Academia não compatível com nível social.	100	0	0	0	0
24	A prática de outras modalidades de exercício físico.	97	0	0	0	3
25	Orçamento mensal.	84	1	1	6	8

Discussão

No presente estudo identificou-se que: a “falta de tempo” (39%), “Distância entre a academia e sua casa” (22 %) e “a falta de motivação própria” (12%) foram fatores decisivos para a desistência da prática de exercícios físicos na academia de ginástica investigada. No que diz respeito à “falta de tempo”, o presente estudo está de acordo com outros estudos que evidenciam este como um dos principais motivos para desistência da atividade física regular (Liz CM, 20016; Gáspari,2001; Laurenzano,2013). Weinberg (2001) e Saba (2001) reforçam a falta de tempo como o fator crítico entre a manutenção e a desistência, ressaltando que as pessoas indicam a falta de tempo para a desistência quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físicos. Gáspari e Schwartz(2001) falam sobre a importância de o indivíduo possuir a capacidade de administrar seus próprios sentimentos e de usá-los para alcançar seus objetivos pessoais. Reforçam, ainda, que o indivíduo deve ser capaz de olhar de forma ampliada sua significação, quando se pensa que, nas atividades vivenciadas durante o tempo livre das ocupações, o homem tem oportunidades para o fruir e o usufruir dos bens culturais e, ainda, para exercitar sua autonomia a partir das opções pessoais que faz para a ocupação desse tempo excedente. Obter prazer com a prática, atribuir significados pessoais e conhecer os benefícios dos exercícios físicos pode facilitar a transposição de barreiras como a falta de tempo, pois contribui para uma maior motivação.

Na dimensão “Distância entre a academia e sua casa” que se refere à distância que o indivíduo deverá percorrer de casa ou do trabalho até a academia, parece ser um fator motivacional importante tanto para a aderência quanto para a desistência da prática. Verificou-se que 45% das pessoas que desistiram em decorrência da distância precisavam utilizar algum veículo para deslocar-se, ou seja, não era possível chegar à academia a pé. Desta forma nota-se uma desmotivação para a prática ligada à dificuldade de chegar à academia o que pode estar relacionado ao estresse proporcionado pela atual situação do trânsito. Este resultado corrobora com estudo realizado por Liz e Andrade (2016) onde aponta que a distância percorrida pelo indivíduo da casa ou do trabalho até a academia onde pratica exercícios parece ser um fator motivacional importante tanto para a adesão quanto para a desistência da prática.

A motivação também é um fator determinante na adesão e continuidade de uma atividade (Samuski,2009; Guedes,2012), uma vez que esta é um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta. Este estudo apresentou que 12% dos entrevistados indicaram a falta de motivação para a desistência, corroborando com outro estudo (Castro,2013) onde 22,7% da amostra apontaram a motivação com fator para desistência da prática de atividade física. Segundo Tamayo e Paschoal (2003) é necessária motivação para realizar com presteza e precisão as suas tarefas e persistir na sua execução até conseguir o resultado previsto ou esperado. Liz e Andrade (2016) destacam a importância de o professor conhecer as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

Considerações finais

Conclui-se que a dificuldade de acesso, baixa ou nenhuma motivação e falta de tempo são motivos relevantes que levam o indivíduo a desistir de

continuar a prática de atividade física. Sendo assim torna-se essencial realizar estudos e pensar em estratégias e ações para intervir neste cenário, modificando ou amenizando os fatores apontados como dificultadores para a permanência nas academias.

Referências

ALBUQUERQUE CLF, ALVES RS. A evasão dos alunos das academias: Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física --- CIEAF, na cidade de Caicó --- RN. *Dominium Revista Científica da Faculdade de Natal, Natal*, v. 1, n. 5, p. 1-33, jan. /Abr. 2007. Disponível em: Acesso em: 20 fev. 2010.

CASTRO, M. J. M. D.; PIZANO, R. Fatores de desistência e adesão da prática aos programas de exercícios físicos em academias de musculação na cidade de Cáceres-MT In: *Seminário de Educação Física do Pantanal Mato-Grossense, 3ª. (SEFIPA), 2013, Cáceres/MT. Anais... Cáceres/MT: Curso de Educação Física do Campus de Cáceres da UNEMAT e do Campus de Cáceres do IFMT; v.3; 2013. Cód. 3514. ISSN 2316-7904.*

CARNEIRO, L.; GOMES, A. R. Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. Braga. Portugal. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; v.21; n.2; Mar/Abr, 2015.

CRONBACH, L.J. Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*; v.16; n.3; p.297-335, 1951.

DRUCKER, P. O melhor de Peter Drucker: A administração. São Paulo: Nobel, 2001.

FACHELL, JM. G. Análise Fatorial. Dissertação de mestrado. Instituto de Matemática e Estatística da Universidade de São Paulo, 1976.

GÁSPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. SÉRGIO, GARDNER, DUMAZEDIER: UM DIÁLOGO PERTINENTE NA PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO PARA O LAZER. Universidade Estadual Paulista/Rio Claro. *Revista Conexões*, v. 6, 2001.

GOMES, C. M. Dumazedier e os estudos do lazer no Brasil: Breve trajetória histórica. Universidade de São Paulo (ECA/USP). Rio de Janeiro, 2004.

GUEDES, D. P.; LEGNANI, R. F. S.; LEGNANI, E. Motivação para adesão ao exercício físico: diferenças de acordo com experiência prática. *Revista brasileira Ciência e Movimento* 2012;20(3):55-62.

KOTLER, P. ARMSTRONG, G. Princípios de Marketing. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil; 1999;7.

KRUG, R. R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. Florianópolis, SC. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; v.21; n.1; Jan/Fev, 2015.

LAURENZANO, M. J.; LOCH, M. R. Motivos referidos para o abandono de programas de exercício físico ofertados por academias privadas de Presidente Prudente, São Paulo. Londrina-PR. *Arquivo de Ciências do Esporte*; v.1.; n.1.; p.7-13. <http://www.uftm.edu.br/aces>

LIZ, C. M. Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias. Dissertação aprovada como requisito obtenção do título de mestre em Ciências do Movimento Humano pelo Centro de Ciências

da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina, na área de concentração de Estudos Biocomportamentais do Movimento Humano, linha Atividade Física e Saúde. Florianópolis - SC, 02 de março de 2011.

Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. Rev Bras Ciênc Esporte. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2015.11.005>

MALAVASI, L.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. *Lecturas Educación Física e Deportes*, Revista Digital, Buenos Aires; 2005(89) disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm> Acesso em: [07 mar. 2010]

MARCUS, B. H.; DUBBERT, P. M.; FORSYTH, L. H.; MCKENZIE, T. L.; STONE, E. J.; DUNN, A. L, et al. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychol.* 2000;19 (Suppl 1):32-41

MARTINS JUNIOR; J. O professor de Educação Física e a Educação Física Escolar: Como motivar o aluno? *Revista da Educação Física*. Maringá; v.11; n.1; 2000; p:107-117.

MOSCHNY, A.; PLATEN, P.; KLAABEN-MIELKE, R.; TRAMPICH, U.; Hinrichs T. Barriers to physical activity in older adults in Germany: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Activity.* v.8; p.121; 2011.

NAHAS, M. V. Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf;2001;124-127

NASCIMENTO, G. Y.; SORIANO J. B.; FAVARO, P. E. A perspectiva do erro e a avaliação das conseqüências da intervenção profissional em Educação Física: uma análise de conteúdo. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*; v. 9; n.4; 2007; p.393-400.

NOGUEIRA, E. M. Tudo o que você queria saber sobre qualidade total em academias. Rio de Janeiro: Sprint; 2000; v.2

SABA, F. Aderência à prática de exercício físico em academias. São Paulo: Manole; 2001.

SAMULSKI D. Psicologia do Esporte. In: Samulski D. Motivação. Edição Revisada e Ampliada. São Paulo: Manole.; v.2; p.167-192; 2009.

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, A.; PASCHOAL, T. A. Relação da Motivação para o Trabalho com as Metas do Trabalhador. *RAC*, v. 7, n. 4, out. /dez. 2003

WEINBERG, R. S, GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. Porto Alegre: Artmed; 2001.

Sobre o autor

Cristina Carvalho de Melo

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) - (Brasil)

Tatiana Lima Boletini

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) - (Brasil)

Daniel Pantuzza Mares

Centro Universitário de Belo Horizonte (Brasil)

Franco Noce

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) - (Brasil)

Contato

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Franco Noce

Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física.

Pampulha - Belo Horizonte, MG – Brasil – CEP: 31270-901

E-MAIL

fnoce@hotmail.com

TELEFONE

(31) 34092348

**Sobre o
trabalho**

Trabalho derivado do Trabalho Conclusão de Curso de Graduação em Psicologia do autor.