

Artigo Original

SCALES AS A STIMULUS FOR EVASION OF WOMEN WHO PRACTICE BODYBUILDS

PALOMA ALVES MOURA¹
MARCILENE RODRIGUES CURADO¹
VALQUIRIA ALICE MICHALCZECHEN LACERDA²
MARCELO GUIDO¹

¹Centro Univ. de Desenvolvimento do Centro Oeste – UNIDESC; Goiás-GO; Brasil

²Embrapa Agroenergia; Brasília-DF; Brasil
marcelo.guido@unidesc.edu.br

Introduction: Bodybuilding has been suggested as a great option for reducing body fat, which may be one of the reasons for joining the sport, however, it may not reduce weight when there is an increase in muscle mass. **Objective:** To identify the influence that the results expressed on the scale have on the decision of students who practice bodybuilding in gyms to abandon the training program. **Materials and Methods:** The study was previously approved by the ICESP Committee, nº 5,401,819. This was made up of 89 women, aged between 18 and 60, who practice bodybuilding, with the aim of losing weight. The interviews were carried out in 4 different gyms in Goiás. The resource used to collect the data was a questionnaire with 13 closed questions, prepared by the researchers themselves. The statistics used was the Chi-square test. **Result:** The main findings of the study were that 79% of those evaluated did not think that the value expressed on the scale would be a factor in abandoning training. A significant association was also found between: whether the number expressed on the scale could be a factor in future abandonment of the training plan? versus What the scale shows you, is it demotivating you? Odds ratio analyzes demonstrated that women who were not unmotivated because of the scale were 4.29 times more likely to not abandon training. **Conclusion:** Therefore, contrary to the hypothesis raised in the project, in the gyms evaluated, bodybuilders do not intend to abandon the training program because of the number expressed on the scale.

Keywords: bodybuilding; weight loss; dropout in gyms

LES BALANCES COMME STIMULUS POUR L'ÉVASION DES FEMMES QUI PRATIQUENT LE BODYBUILDS

Introduction : La musculation a été suggérée comme une excellente option pour réduire la graisse corporelle, ce qui peut être l'une des raisons pour lesquelles on s'adonne à ce sport. Cependant, elle peut ne pas réduire le poids en cas d'augmentation de la masse musculaire. **Objectif :** Identifier l'influence qu'ont les résultats exprimés sur l'échelle sur la décision des étudiants qui pratiquent la musculation en salle d'abandonner le programme d'entraînement. **Matériels et méthodes :** L'étude a été préalablement approuvée par le Comité ICESP, nº 5.401.819. Celui-ci était composé de 89 femmes, âgées de 18 à 60 ans, pratiquant la musculation, dans le but de perdre du poids. Les entretiens ont été réalisés dans 4 gymnases différents de Goiás. La ressource utilisée pour collecter les données était un questionnaire de 13 questions fermées, préparé par les chercheurs eux-mêmes. Les statistiques utilisées étaient le test du Chi carré. **Résultat :** Les principaux résultats de l'étude sont que 79 % des

personnes évaluées ne pensent pas que la valeur exprimée sur l'échelle serait un facteur d'abandon de formation. Une association significative a également été trouvée entre : si le nombre exprimé sur l'échelle pourrait être un facteur d'abandon futur du plan de formation ? versus Ce que vous montre l'échelle, est-ce que cela vous démotive ? Les analyses des rapports de cotes ont démontré que les femmes qui n'étaient pas démotivées à cause de l'échelle étaient 4,29 fois plus susceptibles de ne pas abandonner leur formation. **Conclusion** : Ainsi, contrairement à l'hypothèse évoquée dans le projet, dans les salles de sport évaluées, les bodybuilders n'entendent pas abandonner le programme d'entraînement à cause du nombre exprimé sur la balance.

Mots-clés : musculation ; perte de poids; abandon dans les gymnases.

ESCALAS COMO ESTÍMULO PARA LA EVASIÓN DE MUJERES QUE PRACTICAN CULTURISMO

Introducción: El culturismo ha sido sugerido como una gran opción para reducir la grasa corporal, lo que puede ser una de las razones para incorporarse al deporte, sin embargo, es posible que no reduzca el peso cuando hay un aumento de masa muscular. **Objetivo:** Identificar la influencia que tienen los resultados expresados en la escala en la decisión de los estudiantes que practican culturismo en gimnasios de abandonar el programa de entrenamiento. **Materiales y Métodos:** El estudio fue previamente aprobado por el Comité ICESP, nº 5.401.819. Este estuvo integrado por 89 mujeres, con edades entre 18 y 60 años, que practican culturismo, con el objetivo de perder peso. Las entrevistas se realizaron en 4 gimnasios diferentes de Goiás. El recurso utilizado para la recolección de datos fue un cuestionario con 13 preguntas cerradas, elaborado por los propios investigadores. La estadística utilizada fue la prueba de Chi-cuadrado. **Resultado:** Los principales hallazgos del estudio fueron que el 79% de los evaluados no pensaba que el valor expresado en la escala fuera un factor para abandonar la formación. También se encontró asociación significativa entre: ¿si el número expresado en la escala podría ser un factor de abandono futuro del plan de formación? versus Lo que te muestra la báscula, ¿te está desmotivando? Los análisis de odds ratio demostraron que las mujeres que no estaban desmotivadas debido a la escala tenían 4,29 veces más probabilidades de no abandonar el entrenamiento. **Conclusión:** Por lo tanto, contrariamente a la hipótesis planteada en el proyecto, en los gimnasios evaluados los culturistas no tienen la intención de abandonar el programa de entrenamiento debido al número expresado en la escala.

Palabras clave: culturismo; pérdida de peso; abandono en gimnasios.

BALANÇA COMO ESTÍMULO PARA EVASÃO DAS MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Resumo

Introdução: A musculação vem sendo sugerida como ótima opção de redução da gordura corporal, o que pode ser um dos motivos de ingresso na modalidade, porém, pode não diminuir o peso quando ocorre aumento de massa muscular. **Objetivo:** Identificar a influência que os resultados expressos na balança exercem na decisão das alunas que praticam musculação em academias de ginástica a abandonarem o programa de treinamento. **Materiais e Métodos:** O estudo foi aprovado previamente pelo Comitê de ICESP, nº 5.401.819. Isso foi composto por 89 mulheres, com idade entre 18 e 60 anos, praticantes de musculação, com objetivo de emagrecimento. As entrevistas foram realizadas em 4 diferentes academias do Goiás. O recurso utilizado para coleta dos dados foi um questionário com 13 questões fechadas, elaborado pelos próprios pesquisadores. A

estatística utilizada foi o teste Qui-quadrado. **Resultado:** Os principais achados do estudo foi que 79% das avaliadas não acham que o valor expresso na balança seria um fator de abandono do treinamento. Também foi encontrada uma associação significativa entre: se o número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do plano de treinamento? *versus* O que a balança te mostra, está te desmotivando? Análises de razão de chance demonstraram que mulheres que não estão desmotivadas por causa da balança apresentaram 4,29 vezes mais chance de não abandonarem o treinamento. **Conclusão:** Portanto, ao contrário da hipótese levantada no projeto, nas academias avaliadas as praticantes de musculação não pretendem abandonar o programa de treinamento por causa do número expresso na balança.

Palavras-Chave: musculação; emagrecimento; evasão nas academias de ginástica

Introdução

A prática de musculação vem crescendo nos últimos anos por praticantes mulheres. No início houve resistências e preconceito em relação à modalidade, por conta dos objetivos iniciais que eram dados a elas, sendo um deles o aumento de massa corporal excessiva, Lessa (2007). Mas, com o passar dos tempos, isso tem mudado, pelos resultados que vem sendo demonstrado com a musculação em relação a saúde e fins estéticos, como emagrecimento (Witt e Busch, 2005).

Nesse sentido, os resultados têm sido motivo de estímulo e adesão para essas mulheres iniciarem o programa de treinamento com esse fim. Com tudo, as expectativas geradas, em relação a esse objetivo e muitas vezes por falta de um resultado imediato, essas mulheres acabam se desmotivando ou pior, acontece a evasão. Esse fato pode ser motivado pelo valor demonstrado na balança, utilizada pelo aluno para mensurar um resultado errôneo, já que o valor expresso por ela, pode não ser o real resultado do treinamento, afinal não possui os dados completos em relação a outros componentes do corpo (Farias e Salvador, 2005).

Neste contexto, a avaliação física, tem a capacidade de fornecer informações completas e quantidade exata dos fatores que comportam o corpo humano, com isso se faz necessária para que saibamos o que devemos ou não mudar, e ao repetir, descobrir o que realmente está acontecendo internamente (Farias e Salvador, 2004). desistência é causada pela ausência de conhecimento sobre as mudanças que ocorrem no corpo que influenciam diretamente nos resultados. Contudo, até que os objetivos sejam notórios, é necessário um percurso, que depende das constituições individuais, que atuam de modo mais singular, isto é, para alguns, seus objetivos podem mostrar-se mais rapidamente, enquanto para outros, o processo é lento (McArdle et al, 2001). Segundo Schwaab (2015), iniciar a prática de exercício físico, regular, sem uma avaliação adequada, significa expor o sujeito a uma planificação fragilizada; assim, podendo isso influenciar diretamente nas respostas ao treinamento.

No organismo humano, os componentes que podem causar maiores variações na determinação do peso corporal total, seriam os músculos, ossos e a gordura, que dependendo do tipo de exercício físico e da dieta alimentar desenvolvida, cada um desses componentes sofrem diferentes variações em suas constituições, sendo que as mesmas não poderão ser evidenciadas simplesmente através da medida do peso corporal total, este expresso na balança convencional, Guedes (1989). Nesse sentido, uma avaliação com equipamentos que dividem essa composição se faz totalmente indispensáveis, para mostrar a evolução e pontos negativos que precisam ser resolvidos. Fato que, muitas vezes, não é compreendido pelos praticantes de musculação, pois os mesmos, em diversas ocasiões só interessa o peso corporal “registrado na balança”.

Há uma tendência na literatura atual que aponta a prática da musculação como uma estratégia para a redução da gordura corporal, o que pode ser um dos motivos de ingresso na modalidade, porém, o impacto do treinamento na composição corporal pode não afetar a diminuição do peso corporal, uma vez que pode ocorrer, na mesma proporção, o aumento de massa muscular. Ou até mesmo, superior ao peso de gordura reduzido, levando ao aumento no peso corporal total (Witt e Busch, 2005). Com isso, buscou-se assim identificar a influência que os resultados expressos na balança exercem na decisão das alunas que praticam musculação em academias de ginástica a abandonarem o programa de treinamento. E identificar os motivos pelos quais esse público inicia o programa, constatar se houve uma pesagem inicial para controle futuro do peso corporal, verificar se houve instrução profissional a respeito do controle do peso e verificar se esses resultados implicam desmotivação.

Métodos

Caracterização do Estudo: Esta pesquisa tem natureza aplicada, que segundo Appolinário (2007) têm o objetivo de “resolver problemas ou necessidades concretas e imediatas.” Trata-se de uma pesquisa de campo de cunho quantitativo com característica descritiva, explicativa e exploratória, (Gil, 2008).

Amostra: O estudo foi composto por 89 mulheres adultas, com idade entre 18 e 60 anos, praticantes de musculação, com objetivo de mudança na composição corporal: emagrecimento. A pesquisa foi realizada em 2 academias específicas da Cidade Ocidental GO (Maromba e Studio de Personal Mariela) e outras 2 em Valparaíso de Goiás GO (Club 7 Unidade Etapa A e Unidade Rio Branco). As voluntárias foram informadas acerca dos procedimentos da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (Anexo 1) seguindo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996) do Conselho Nacional de

Saúde.

Critérios de Inclusão: Foram considerados como critérios de inclusão, mulheres (idade 18 a 60 anos) que treinam com objetivo de mudança na composição corporal: emagrecimento. O tempo de treino não será um fator determinante para o estudo. E deverão ter tomado pelo menos a primeira dose da vacina contra a COVID19.

Critérios de Exclusão: não praticarem musculação, não estarem na faixa etária indicada e que não tenham o objetivo de emagrecimento. Além disso, mulheres cujas respostas do questionário apresente rasuras ou preenchimento incompleto.

Procedimentos do estudo: O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo seres humanos (CEP), do Centro Universitário ICESP, sob o protocolo nº 5.401.819. Todas as academias possuem pelo menos a sala de musculação e uma sala de ginástica, além de vestiários e recepção, sendo elas bem arejadas e autorizadas a prestarem tais serviços, inclusive liberadas para estarem abertas neste período de pandemia. As entrevistas tiveram duração de 1 mês, atingindo a meta de 89 mulheres entrevistadas.

As alunas foram abordadas nas dependências da academia pelas pesquisadoras onde foram convidadas a participarem da pesquisa. Nesse primeiro momento foi explicado o objetivo da pesquisa de forma sucinta e foram feitas perguntas iniciais para que tivessem as informações que seguem os critérios de inclusão: Idade; qual modalidade prática; Qual o objetivo com a prática; Se já está vacinada. Após a aceitação para participar, foi feito o agendamento para aplicação do questionário. A entrevista foi realizada em uma sala reservada da administração, onde foram tomadas todas as medidas de segurança para prevenção de contaminação da COVID-19, limpeza da cadeira e mesa nas trocas das avaliadas, uso de álcool em gel ao entrar na sala. Cada participante foi entrevistado individualmente de acordo com sua disponibilidade de dia e horário, de modo a não se sentir incomodado em expressar seu ponto de vista sobre a temática proposta. Logo, foram respeitados os aspectos éticos e de voluntariado da pesquisa, uma vez que o candidato convidado não concordando com os dizeres do termo, poderia desistir de participar, bem como deixar de responder quaisquer perguntas, sem prejuízo à si e/ou à pesquisa.

Em suma, ocorreu na seguinte ordem: 1) Aprovação do Comitê de ética; 2) Seleção das voluntárias nas dependências da academia com perguntas seguindo os critérios de inclusão (duração entre 1 e 2 minutos); 3) Marcação das voluntárias elegíveis em dias e horários separados para cada uma; 4) Entrevista (duração entre 5 e 7 minutos) em uma sala reservada da administração, onde foram tomadas todas as medidas de segurança para prevenção de contaminação da COVID-19.

Após a coleta dos dados, o próximo passo foi transferir as respostas de forma numérica para uma planilha de excel para análise posterior dos dados. Feito isso, as acadêmicas começaram a escrita dos resultados e discussão para o fechamento do artigo.

Instrumentos: O recurso utilizado para aprofundamento foi um questionário (Anexo 2) com 13 questões fechadas, para que ocorresse uma análise clara e direta, onde descobrimos: 1. Essas praticantes estão satisfeitas com o resultado esperado. 2. Caso negativo, isso as faz pensar em desistir da academia? 3. Fez avaliação, foi explicado o resultado e se foi feito um programa baseado. O questionário foi aplicado pelas acadêmicas Marcilene Rodrigues Curado e Paloma Alves Moura, de forma presencial. O tempo usado para cada participante responder ao questionário foi de 5 a 7 minutos.

Análise Estatística: A análise dos dados foi feita através da estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequências) e o teste do Qui-quadrado para verificar as diferenças entre a satisfação com o peso da balança e desistência do programa de treinamento. As análises foram conduzidas no nível de significância $p \leq 0,05$ e intervalo de confiança de 95%, usando o software SPSS versão 21.0.

Resultados

Os resultados expressos na balança estão de acordo com as expectativas de emagrecimento das alunas que praticam musculação nas academias de ginástica e estas implicam abandonar o programa de treinamento? A informação permite mostrar que para além de qualquer número que o painel da balança aponta, os resultados não são agudos, mas que eles chegam lentamente e atuam a partir de um processo de substituição, onde se transforma aquilo que não se quer naquilo que se deseja – mas como apontado, tudo deve ser compreendido como um processo que leva em consideração uma série de variáveis, entre as quais, as constituições individuais.

Com os dados seguintes veremos se as mulheres estão satisfeitas ou não e se sabem das mudanças que ocorrem no corpo internamente para que resultados sejam visíveis e se essa informação é suficiente para desestruturar o impacto do peso total que a balança causa.

A tabela 1, traz as características da amostra em média e desvio padrão para demonstrarmos o perfil das mulheres que treinam nas academias.

TABELA 1: Análise descritiva da amostra n = 89

VARIÁVEL	MÉDIA	DP	MÍNIMO	MÁXIMO
IDADE (anos)	35	± 12,01	18	63
Tempo de prática de exercício (anos)	2,5	± 1,7	1	+3

Tempo de Cliente na academia	1,9	± 0,8	1,45	1,68
------------------------------	-----	-------	------	------

Kg=quilogramas; m=metros; MM=massa magra

Nas tabelas de número 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e 11, foi realizado um teste de qui-quadrado de aderência com objetivo de investigar a relação do número expresso na balança na decisão da evasão das mulheres praticantes de musculação nas academias de ginástica. Essas perguntas são consideravelmente relevantes para o objetivo desse trabalho, havendo resultados significativos entre o maior valor para o menor valor, ou seja, as respostas com asterisco mostram que são verdadeiramente significativas as alternativas predominantes sobre a outra alternativa.

Na Tabela 2: Houve pesagem corporal inicial? O resultado do qui-quadrado apresentado foi de 22,7(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “SIM”.

Na tabela 3: Houve explicação da importância da avaliação física? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 31,5(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “SIM”.

Tabela 2: Houve pesagem corporal inicial?

RESPOSTA	N	c^2 (gl)
SIM	67	22,7 (1)*
NÃO	22	

*Nota: * $p < 0,001$; c^2 = qui-quadrado; gl = graus de liberdade*

Tabela 3: Houve explicação da importância da avaliação física?

RESPOSTA	N	c^2 (gl)
SIM	71	31,5 (1)*
NÃO	18	

*Nota: * $p < 0,001$; c^2 = qui-quadrado; gl = graus de liberdade*

Na tabela 4: Houve uma avaliação física corporal? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 1,5(1). Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente não significativa.

Na tabela 5: Está satisfeita com seus resultados? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 18,5(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “SIM”.

Tabela 4: Houve uma avaliação física corporal?

RESPOSTA	N	c^2 (gl)

Tabela 5: Está satisfeita com seus resultados?

RESPOSTA	N	c^2 (gl)

Tabela 4: Houve uma avaliação física corporal?

SIM	50	1,3 (1)
NÃO	39	

Nota: $p = 0,24$ $c^2 =$ qui-quadrado; $gl =$ graus de liberdade

Tabela 5: Está satisfeita com seus resultados?

SIM	64	18,1 (1)*
NÃO	24	

*Nota: * $p < 0,001$; $c^2 =$ qui-quadrado; $gl =$ graus de liberdade*

Na tabela 6: Ao se pesar na balança, está satisfeita com o número expresso? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 3,24(1). Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente não significativa.

Na tabela 7: O que a balança te mostra, está te desmotivando? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 15,3(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “NÃO”.

Tabela 6: Ao se pesar na balança, está satisfeita com o número expresso?

RESPOSTA	N	$c^2 (gl)$
SIM	36	3,24 (1)
NÃO	53	

Nota: $p = 0,07$; $c^2 =$ qui-quadrado; $gl =$ graus de liberdade

Tabela 7: O que a balança te mostra, está te desmotivando?

RESPOSTA	N	$c^2 (gl)$
SIM	26	15,3 (1)*
NÃO	63	

*Nota: * $p < 0,05$; $c^2 =$ qui-quadrado; $gl =$ graus de liberdade*

Na tabela 8: Está ciente que a balança é um meio de controlar o peso e não determina os resultados? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 77,4(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “SIM”.

Na tabela 9: É ciente das mudanças que ocorrem no corpo em resposta ao treinamento? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 85,0(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “SIM”.

Tabela 8: Está ciente que a balança é um meio de controlar o peso e não determina os resultados?

RESPOSTA	N	$c^2 (gl)$
----------	---	------------

Tabela 9: É ciente das mudanças que ocorrem no corpo em resposta ao treinamento?

RESPOSTA	N	$c^2 (gl)$
----------	---	------------

SIM	86	77,4 (1)*
NÃO	3	

*Nota: * p < 0,05; c² = qui-quadrado; gl = graus de liberdade*

SIM	88	85,0 (1)*
NÃO	1	

*Nota: * p < 0,05; c² = qui-quadrado; gl = graus de liberdade*

Na tabela 10: O número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do treinamento? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 31,5(1)*. Dessa forma a diferença dos resultados foi considerada estatisticamente significativa para a opção “NÃO”.

Tabela 10: O número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do plano de treinamento?

RESPOSTA	N	c² (gl)
SIM	18	31,5 (1)*
NÃO	71	

*Nota: * p < 0,05; c² = qui-quadrado; gl = graus de liberdade*

Na tabela 11: O que motiva a permanecer no programa de treinamento? O resultado do qui-quadrado apresentado foi 95,2(2)*. Dessa forma, a diferença do resultado entre as três opções levantadas foi considerada estatisticamente significativa para a opção “RESULTADOS”.

Tabela 11: O que te motiva a permanecer no programa de treinamento?

RESPOSTA	N	c² (gl)
Resultados	73	95,2 (2)*
Profissional-Instrutor	10	
Qualidade do serviço	6	

*Nota: * p < 0,001; c² = qui-quadrado; gl = graus de liberdade*

Foi realizado um teste de qui-quadrado de independência (2x2) com o objetivo de investigar se havia associação entre: o número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do plano de treinamento? (sim ou não) e o que a balança te mostra está te desmotivando? (sim ou não). Análises de razão demonstraram que: mulheres que não estão

desmotivadas por causa da balança apresentaram 4,29 vezes mais chance de não abandonarem o programa de treinamento.

O número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do plano de treinamento? X O que a balança te mostra está te desmotivando?

<i>O que a balança te mostra está te desmotivando?</i>			
<i>O número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do plano de treinamento?</i>	SIM	NÃO	χ^2 (gl)
SIM	10	8	7,57 (1)*
NÃO	16	55	

Nota: * $p < 0,05$; χ^2 = qui-quadrado; gl = graus de liberdade.

Discussão

De acordo com as respostas obtidas pelas entrevistadas, mesmo que ainda ocorra uma insatisfação com o número ali presente e que mesmo podendo ser um motivo de desmotivação em alguns casos, ele não é suficiente para que ocorra uma desistência. Isso ocorre por conta do conhecimento sobre o ganho de massa muscular sobre o percentual de gordura, a maioria das mulheres sabem como funciona esse processo de “substituição”.

Podemos assim evidenciar a importância que se faz a avaliação física, poucas das mulheres entrevistadas haviam feito a avaliação, tendo ela como ponto de partida. Todas que teriam feito, e que não estavam satisfeitas com peso total na balança, sabiam de tudo que o constitui e não se abalavam com o número ali presente, as que ainda se importavam e se desanimaram com a balança, eram as que não teriam feito a avaliação e não tiveram acesso a informação da importância dela, no início do processo.

Segundo Schwaab (2015), iniciar a prática de exercício físico regular, sem uma avaliação adequada, significa expor o sujeito a uma planificação fragilizada; assim, podendo isso influenciar diretamente nas respostas ao treinamento. A avaliação física é essencial para a condição física, a medição da composição corporal avalia a quantidade total e regional da gordura corporal.

Algumas afirmaram que o número insatisfatório no painel até se tornava um ponto de

engate para mudar a realidade de um peso não aceito. Após análise dos dados se obteve a contradição da hipótese levantada pelo trabalho e as mulheres não pensam em desistir por conta do número do peso corporal expresso na balança.

Considera-se que a pergunta que trouxe a essa problemática foi respondida, visto que se buscava respostas que levassem a entender se a balança era um fator de desistências futura para mulheres praticantes de musculação em academias de ginástica. O estudo demonstrou qual o nível de conhecimento das praticantes em relação às fases para alcançar um resultado, os principais fatores que fazem as mesmas permanecerem no programa de treinamento nas academias e dessa forma pode-se realizar estratégias focadas nesses pontos e com isso conseguir uma maior fidelização desse público.

No estudo verificou-se que apesar das praticantes não estarem em sua maioria satisfeitas com o valor expresso na balança (tabela 6), esse valor não está desmotivando-as e não seria motivo para abandono futuro do treinamento. Mas em contrapartida foi levantado entre as três alternativas apresentadas que o principal motivo para permanecerem no programa de treinamento seria os resultados, acompanhado do profissional - instrutor e em último lugar a qualidade do serviço prestado.

Apesar dos estudos existentes sobre a temática das academias apresentarem apenas outros fatores para o abandono do treinamento, uma das limitações deste estudo foi identificar literatura específica sobre evasão tendo como abordagem a balança.

Segundo Liz e Andrade (2014), a desistência da prática da musculação é atribuída aos motivos falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, poucos aparelhos para a prática, cansaço, ocorrência de lesões, não promoção da socialização entre os praticantes da academia e a monotonia. Sendo assim, os resultados do presente estudo, apresentam uma consistência, já que eles não informam o número expresso na balança como um fator de abandono.

Segundo Liz e Andrade (2014), a partir desses resultados, é possível elaborar estratégias de intervenção que atendam às necessidades dos praticantes de musculação com a finalidade de aumentar a permanência desses indivíduos na modalidade, para que usufruam dos benefícios proporcionados por essa prática

Elucidar os benefícios que a prática da musculação traz é altamente benéfico para fidelizar os clientes, mostrando que mesmo que o objetivo principal seja demorado, outros fatores estão sendo modificados para melhor e que com isso o objetivo será alcançado. Expor tamanha importância faz com que as pessoas fiquem motivadas a continuar. A motivação é um ímpeto que faz com que as pessoas agem para atingir seus objetivos desenvolvendo fenômenos emocionais, biológicos e sociais, mantendo os comportamentos relacionados à busca e à execução dos mesmos de forma satisfatória, dando o melhor de si. Para as academias, juntamente com os profissionais de educação física devem

proporcionar as melhores condições para seus alunos causando a motivação, o interesse, a permanência e a fidelidade dos mesmos a alcançar o que almeja (Santos, 2017).

Sendo assim, o presente trabalho poderá ser usado como meio de contribuir para ampliar as discussões relacionadas à evasão de mulheres praticantes de musculação em academias de ginástica, já sabendo que o número expresso não é um motivo, mas a falta de resultados sim, bem como ser utilizado pelo segmento de academias de modo a nortear ações de planejamento e marketing visando a criação de estratégias de satisfação e fidelização de clientes.

Conclusão

Os principais achados do estudo foi que em grande parte das avaliações, isto é, 79% não abandonaram o programa de treinamento por conta do valor expresso na balança, não sendo, assim, um fator predominante para um abandono futuro. Esse resultado demonstra haver diferenças estatisticamente significativas nas respostas sim ou não da pergunta em questão. Também foi encontrada uma associação significativa entre: se o número expresso na balança poderia ser um fator de abandono futuro do plano de treinamento? (SIM; NÃO) *versus* o que a balança te mostra, está te desmotivando? (SIM; NÃO). Análise de razão de chance, demonstraram que mulheres que não estão desmotivadas por causa da balança apresentaram 4,29 vezes mais chance de não abandonarem o treinamento. Portanto, ao contrário da hipótese levantada no projeto, nas academias avaliadas, as praticantes de musculação não pretendem abandonar o programa de treinamento por causa do número expresso na balança.

Vale ressaltar que os resultados deste estudo não devem ser generalizados e tão pouco ser visto como conclusivos, tendo em vista que levou em consideração esse público específico. Todavia, estes resultados podem ser aproveitados como ponto de partida para trabalhos futuros relacionados ao tema a balança como estímulo à evasão de mulheres praticantes de musculação em academias de ginástica.

Referências

- Apolinário, F. (2007). Dicionário de metodologia científica: um guia para a produção do conhecimento científico. In: Dicionário de metodologia científica: um guia para a produção do conhecimento científico. .
- Farias, E. dos S., & Salvador, M. R. D. (2005). Antropometria, composição corporal e atividade física de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 7(1), 21–29.
- Gil, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4th ed.). Atlas.
- Guedes, D. P. (1989). *Composição Corporal: Princípios, Técnicas e Aplicações* (2ª). Apef.

- Lessa, P., Oshita, T. A. D., & Valezzi, M. (2007). Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. *Iniciação Científica CESUMAR*, 9(2), 109–117.
- Liz, C. M., Crocetta, T. B., Viana, M. da S., Brandt, R., & Andrade, A. (2014). Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, 16(1), 181–188.
- Mcardle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2001). *Nutrição para o desporto e o exercício*. Guanabara Koogan.
- Santos, J. D. dos. (2017). Barreiras e fatores motivacionais para a prática de musculação: estudo de caso em uma academia de João Pessoa. Universidade Federal da Paraíba.
- Schwaab, F. (2015). A influência da avaliação antropométrica na mudança do estilo de vida dos sujeitos praticantes de musculação. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul.
- Witt, K. A., & Bush, E. A. (2005). College athletes with an elevated body mass index often have a high upper arm muscle area, but not elevated triceps and subscapular skinfolds. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(4), 599–602. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2005.01.008>